

CROSS TRAINING VIIKONLOPPU 5.–7.4.2024



Pajulahti

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Kurssin ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona.</p> <p>Välinevuokrauksesta (p. 044 775 5375) tai vastaanotosta voit vuokrata liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön kurssin aikana.</p>	<p>7.30-8.00 Aamiainen</p>	<p>7.30-8.00 Aamiainen</p>	
	<p>8.00-8.45 Aamu-ulkoilu, lähtö Vastaanoton aulasta</p>	<p>8.00-9.00 Kehon herättely, Nikula-halli</p>	<p>9.00-11.00 Cross Training VI + päätös ulkona, lähtö Nikulasta</p>
	<p>9.00-10.30 Cross Training II, Nikula-halli</p>	<p>11.00-13.00 Lounas</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>
	<p>13.00-13.45 Cross Training III, Uimahalli</p>	<p>14.00-15.30 Liikkuvuus ja kehonpainoharjoitus + Cross Training IV, Tanssistudio</p>	
	<p>15.00 Majoittuminen huoneisiin</p>	<p>15.45-17.15 Cross Training V, Päärakennuksen kuntosali</p>	
<p>16.30-17.15 Päivällinen</p>	<p>17.30-19.00 Päivällinen</p>		
<p>17.15-18.00 Cross Training perusteet ja ohjelman läpikäynti, Luokka 1</p>	<p>18.30-22.00 Rantasaunat</p>		
<p>18.30-20.00 Cross Training I, Nikula-halli</p>	<p>19.30-21.00 Iltapala</p>		
<p>20.00-22.00 Rantasaunat</p>			
<p>20.00-21.00 Iltapala</p>			



**Kiitos kun kävit
ja tervetuloa uudelleen!**

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511