

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
11.30-12.15 Avausinfo, Luokka Haavisto	9.30-11.00 Lihaskuntoharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali	9.30-11.00 Aamun ulkoliikunta, lähtö Starttiaulasta	9.30-11.00 Aamun aktiivinen kehohuolto + Jousiammunta, Nikula- halli	9.30-11.00 Aamujumppa kuminauhoilla ja kehoahuolto, Tanssistudio
12.15-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	12.00 Huoneiden luovutus
13.30-15.00 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, Palloilusalu 1	13.30-15.00 Sauvakävely, lähtö Vastaanotosta	13.30-15.00 Tasapaino ja kehoahuolto, Voimistelusalu	13.30-15.00 Toiminnallinen harjoittelu - Cross training, Nikula-halli	11.00-13.30 Lounas 12.30-13.15 Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto
15.00 Majoittuminen ja hedelmävälipala Kahvilasta 16.00-17.00 Keppijumppa, Palloilusalu 1	15.00 Hedelmävälipala 15.45-16.45 FasciaMethod - kehoahuolto, Tanssistudio	15.00 Hedelmävälipala 15.45-16.45 Venyttelyt ja rentoutus, Tanssistudio	15.00 Hedelmävälipala 15.45-16.30 Senioritanssi, Tanssistudio	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
19.00-21.30 Ryhmän oma rantasaunavuoro	19.00-21.30 Ryhmän oma rantasaunavuoro	18.00-19.30 Visailuja ja kisailuja, Saari- kabinetti 18.00-22.00 Majoittuvien rantasaunavuoro (yleisövuoro)	19.00-22.00 Ryhmän oma rantasaunavuoro	