

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>8.30-9.30 Omatoiminen kuntosali, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>
<p>Lisämaksusta saatavilla esim. InBody -kehonkoostumusmittaus 30€/hlö (ajanvaraus: 0447755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)</p>	<p>9.30-11.00 Pihapelit, Minigolf ja Frisbeegolf, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>10.00-11.00 Kickbike & Fatbike -kokeilut, Paahimo</p>	<p>9.30-11.00 Sauvakävely - tekniikkaa ja lenkki, lähtö Vastaanotosta</p>	<p>9.30-11.00 Tasapaino ja kehonhuolto, Palloilusali 1</p>
<p>11.45-12.30 Avausinfo, Luokka Haavisto</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.30-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>
<p>12.30-13.15 Lounas</p> <p>13.15-14.45 Ryhmäytyminen ja valokuvasuunnistus ulkona, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>13.30-15.00 Senioritanssit, Tanssistudio</p> <p>15.00 Hedelmävälipala</p>	<p>13.30-15.00 Vesijumppa + vesijuoksu tekniikka, Uimahalli</p> <p>15.00 Hedelmävälipala</p>	<p>13.30-15.00 Geoparkpolku Pajunpesälle ja nokipannukahvien keitto + välipala, lähtö Kahvilasta</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p>
<p>15.00 Majoittuminen ja hedelmävälipala</p> <p>15.45-16.30 Liikkuvuutta kepeillä ulkona, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>15.30-17.00 Kuntosaliharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p>16.30-17.30 FasciaMethod, Tanssistudio</p>	<p>15.45-17.15 Cross training - Toiminnallinen harjoittelu, Nikula-halli</p>	<p>12.15-13.00 Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto</p>
<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.45-19.00 Päivällinen</p>	<p>17.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p>17.00-18.00 Rantasaunat ryhmän oma vuoro</p> <p>18.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli</p> <p>18.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p>18.30-19.30 Visailut, Takkahuone</p> <p>18.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli</p> <p>18.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	
<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>				<p>www.pajulahti.com</p>