

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>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>
<p>Lisämaksusta saatavilla esim. Inbody -kehonkoostumusmittaus (ajanvaraus: 0447755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)</p>	<p>9.30-11.00 Kuntosaliharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p>9.30-11.00 Tuolijumppa, Tanssistudio</p>	<p>9.30-11.00 Crosstraining, Nikula-halli</p>	<p>9.30-11.00 Keppijumppa ja tasapaino, Voimistelusalii</p>
<p>11.30-12.15 Avausinfo, Luokka Haavisto</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-12.00 Huoneiden luovutus</p>
<p>12.15-13.30 Lounas</p> <p>13.30-15.00 Kevyt tutustumisliikunta ja sisäcurling, Palloilusali</p>	<p>13.30-15.00 Ulkoliikunta (mm. Alppicurling), lähtö Starttiaulasta</p> <p>15.00 Hedelmävälipala</p>	<p>13.30-16.00 Lumikenkäily ja nokipannukahvit + välipala laavulla, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>13.30-14.30 FasciaMethod, Tanssistudio</p> <p>15.00 Hedelmävälipala</p>	<p>11.00-12.00 Lounas</p>
<p>15.00 Majoittuminen & hedelmävälipala kahviosta</p> <p>15.45-17.15 Kickspark x 2, lähtö Starttiaulasta Pihapelit x 2, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>16.00-17.00 Balance & Tasapaino, Tanssistudio</p>	<p>16.45-17.30 Kehonhuolto ja rentoutus, Tanssistudio</p>	<p>16.15-17.00 Vesijumppa, Uimahalli</p>	<p>12.00-12.45 Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto</p>
<p>17.15-18.15 Päivällinen</p>	<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>17.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p>18.15-19.00 Kisailut ja visailut, Auditorio</p> <p>19.00-21.00 Avanto ja saunomista, Rantasaunat</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla (maksuton), Uimahalli</p> <p>19.00-21.00 Avanto ja saunomista, Rantasaunat</p>	<p>18.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli</p> <p>19.00-21.00 Avanto ja saunomista, Rantasaunat</p>	
<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>				