

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>7.15-8.30 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 Vesijumppa lötköpötköillä, Uimahalli</p>	<p>9.30-11.00 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, Uimahalli</p>	<p>9.30-11.00 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, Uimahalli</p>	<p>9.30-10.30 Vesikuntopiiri, Uimahalli</p>
<p>12.00-12.45 Avausinfo ja vesiliikunta teoria, Luokka Haavisto</p> <p>12.45-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.30-13.30 Lounas</p> <p>12.00-13.30 Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 1, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>
<p>13.30-15.00 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, Palloilusali 1</p>	<p>13.30-15.00 Alppicurling ja Kickspark, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>13.30-15.00 Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 2, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p>13.30-15.00 Cross training, Nikula-halli</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p>
<p>15.00 Majoittuminen</p> <p>15.45-16.30 Tasapainoharjoittelu, Voimistelusal</p> <p>17.00-17.45 Vesijumppa, Uimahalli</p>	<p>16.30-17.15 Keppijumppa, Palloilusali 1</p>	<p>16.00-17.30 Motorinen kunto: koordinaatio, liikkuvuus ja kehonhallinta, Voimistelusal</p>	<p>16.00-17.30 Kehonhuolto ja rentoutus, Voimistelusal</p>	<p>12.30-13.00 Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto</p>
<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p>19.30-20.30 Iltauinti, Uimahalli</p>	<p>18.15-19.00 Illanviettoa ja visailuja, Saari-kabinetti</p> <p>19.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli</p>	<p>20.00-21.30 Iltauinti, Uimahalli</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli</p> <p>18.30-20.00 Omatoiminen kuntosali, Päärakennuksen kuntosali</p>	