

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p>Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>
<p>Lisämaksusta saatavilla esim. Inbody kehonkoostumusmittaus (ajanvaraus: 0447755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)</p>	<p><b>10.00-11.30</b> Suunnistus, lähtö Starttiaulasta</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Vesijumppa + vesijuoksutekniikka, Uimahalli</p>	<p><b>9.30-10.30</b> Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 1, Päärakennuksen kuntosali</p> <p><b>10.30-11.30</b> Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 2, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Aamujumppa ja venyttelyt, Tanssistudio</p>
<p><b>12.00-12.45</b> Avausinfo, Luokka Haavisto</p>	<p><b>11.30-13.00</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.00</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.00</b> Lounas</p>
<p><b>12.45-13.30</b> Lounas</p> <p><b>13.30-15.00</b> Ryhmäytyminen ja sisäcurling, Palloilusali 1</p>	<p><b>13.15-14.45</b> Tasapaino ja kehonhallinta, Voimistelusalii</p>	<p><b>13.15-14.45</b> Geoparkpolku + Pajunpesän parilaavulla nokipannukahvit ja välipala, lähtö Kahvilasta</p>	<p><b>13.30-15.00</b> Keppijumppa ja tasapaino, Tanssistudio</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p>
<p><b>15.00</b> Majoittuminen ja hedelmävälipala</p> <p><b>16.00-17.00</b> FasciaMethod, Voimistelusalii</p>	<p><b>15.00</b> Hedelmävälipala</p> <p><b>16.00-17.00</b> Kehonhuolto, Voimistelusalii</p>	<p><b>15.30-16.30</b> Jousiammunta, Nikula-halli</p>	<p><b>15.00</b> Hedelmävälipala</p> <p><b>16.00-17.15</b> Liikkuvuusharjoittelu + rentoutus, Tanssistudio</p>	<p><b>12.30-13.15</b> Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto</p>
<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.45-18.30</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b></p> <p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p><b>19.00-21.00</b> Rantasaunat (sauna 2 ja 3)</p>	<p><b>18.00-20.30</b> Iltauinti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli</p> <p><b>19.00-21.00</b> Rantasaunat (sauna 2 ja 3)</p>	<p><b>18.30-20.00</b> Visailut, Auditorio</p> <p><b>18.00-21.30</b> Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p><b>18.00-20.30</b> Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli</p> <p><b>19.00-21.00</b> Rantasaunat (sauna 2 ja 3)</p>	
<p><b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>				<p><a href="http://www.pajulahti.com">www.pajulahti.com</a></p>