

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat	7:15-9.30 Aamiainen	7:15-9.30 Aamiainen	7:15-9.30 Aamiainen	7:15-9.30 Aamiainen
Lisämaksusta saatavilla esim. Inbody -kehonkoostumusmittaus (ajanvaraus: 0447755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)	9.30-11.00 Vesijumppa lötköpötköillä, Uimahalli	9.30-11.00 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, Uimahalli	9.30-11.00 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksen tekniikkaa, Uimahalli	10.00-11.30 Vesikuntopiiri, Uimahalli
11.45-12.30 Avausinfo, Luokka Haavisto 12.30-13.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.30-12.00 Huoneiden luovutus
13.30-14.30 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, Palloilusali 1	12.30-14.00 Pihapelit, Minigolf & Frisbeegolf lähtö Starttiaulasta	12.15-13.45 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento + kuntosalilaitteisiin tutustuminen (päärakennuksen kuntosali), lähtö luokka Haavisto	12.30-14.00 Donut Hockey / Sisäringette, Palloilusali	12.00-12.45 Lounas
15.00 Majoittuminen ja hedelmävälipala	15.00 Hedelmävälipala	14.00-15.30 Geopark-polku & hedelmävälipala Pajunpesän parilaavulla, lähtö Starttiaulasta	15.00 Hedelmävälipala 15.45-16.45 Kehonhuolto ja rentoutus, TanssiStudio	12.45-13.15 Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto
15.45-16.45 Tasapainoharjoittelu, Voimistelusalii	16.00-17.00 Keppijumppa, Palloilusali 1			
17.00-18.00 Päivällinen	17.00-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	17.00-18.00 Päivällinen	
19.00-19.45 Vesijumppa, Uimahalli 20.00-22.00 Ryhmän rantasaunavuoro, Rantasaunat 2 & 3	18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli 19.30-21.30 Ryhmän rantasaunavuoro, Rantasaunat 2 & 3	18.15-19.00 Iltanviettoa ja visailuja, Takkahuone 19.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat 2 & 3	18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli 19.15-20.45 Ryhmän rantasaunavuoro, Rantasaunat 2 & 3	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen! Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511