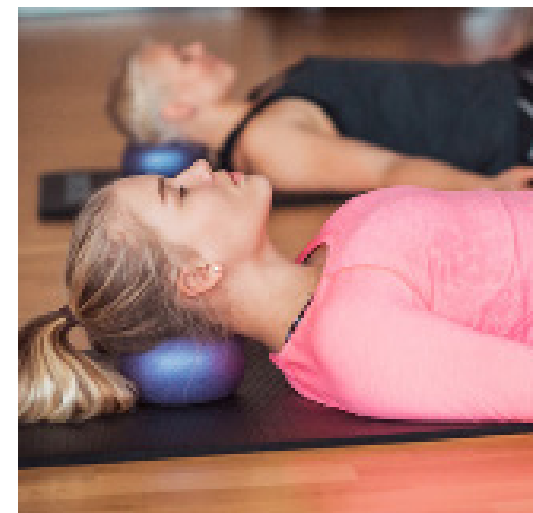


NAISTEN HYVINVOINTI- JA SPORTTIVIIKONLOPPU 22.-24.11.2024



Pajulahti

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo, sisä- ja ulkoliikuntavarusteet sekä uimapuku. Voit hautessasi ottaa mukaan myös oman jumppamaton ja viltin.</p> <p>Ohjaajana viikonlopussa toimii Pajulahden liikunnanohjaajat</p> <p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-10.15 Aamulenkki ulkona (kevyt), lähtö Starttiaulasta</p> <p>10.30-12.00 Kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p>7.15-9.00 Aamiainen</p> <p>9.00-9.30 Aamuherättelyt ulkona, lähtö Starttiaulasta</p> <p>9.45-11.15 FasciaMethod -niska-hartia, Tanssistudio</p> <p>11.15-12.00 Huoneiden luovutus</p>
<p>15.00-16.30 Majoittuminen</p>	<p>12.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.30-12.45 Lounas</p>
<p>16.30-17.00 Avaus ja ohjelman läpikäynti, Saari-kabinetti (ravintolan perällä)</p>	<p>13.30-14.15 FasciaMethod -lantio, Voimistelusalii</p>	<p>12.45-14.00 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento ja kehonhuolto-ohjelmat kotiin sekä palautteiden anto, Takkahuone</p>
<p>16.30-18.00 Päivällinen, Saari-kabinetti</p>	<p>14.45-16.15 Jousiammunta, Nikula-halli</p>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>18.00-19.30 Balance ja kehonhuolto, Voimistelusalii</p>	<p>16.30-17.30 Päivällinen</p>	
<p>19.30-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla</p>	<p>17.45-19.15 Liikkuvuusharjoitus + rentoutus, Voimistelusalii</p>	
<p>20.00-22.00 Iltapala</p>	<p>19.30-21.00 Iltainti yleisövuorolla (lisämaksullinen), Uimahalli</p> <p>19.30-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla</p> <p>20.00-22.00 Iltapala</p>	



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com