

TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
<p>ALUSTAVA OHJELMA</p> <p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo, sisä- ja ulkoliikuntavarusteet sekä uimapuku. Ohjaajana toimii Ringa Ropo.</p> <p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p>7.15 - 9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15 - 9.30 Aamiainen</p>
	<p>9.30 - 11.00 Tasapainon teoriaa ja tasapainoilua, Voimistelusalii</p>	<p>9.30 - 11.00 Tasapaino, kehonhuolto ja keppijumppa sekä päätösti, Kuntosali</p>
	<p>11.00 - 13.30 Lounas</p>	<p>11.00 - 12.00 Huoneiden luovutus</p>
	<p>13.30 - 15.00 Kehonhallintaa, liikkuvuutta ja koordintaatiota ulkona, Rantakenttä</p>	<p>12.00 - 13.00 Lounas</p>
<p>12.00 - 12.45 Avausinfo, Luokka 1</p> <p>12.45 - 13.30 Lounas</p> <p>13.30 - 15.00 Ryhmytyminen, testin läpikäynti, tuolijumppa ja tasapainoilua, Palloilusalii 1</p> <p>15.00 - 16.00 Majoittuminen ja välipala</p> <p>16.00 - 17.00 Sauvakävely / portaat, lähtö Vastaanotosta</p>	<p>15.00 - 16.00 Hedelmävälipala</p> <p>16.15 - 17.15 Kehonhuolto ja rentoutus, Voimistelusalii</p>	<p>13.00 - 14.00 Päätös ja palautteet, Luokka 1</p> <p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>17.00 - 19.00 Päivällinen</p>	<p>17.15 - 19.00 Päivällinen</p>	
<p>18.00 - 20.30 Iltainti yleisövuorolla (maksutta), Uimahalli</p> <p>19.00 - 21.00 Pienryhmäkeskustelut á 45min, Takkahuone ja saunottelu rantasaunoilla</p> <p>20.00 - 22.00 Iltapala</p>	<p>19.30 - 21.00 Pienryhmäkeskustelut á 45min, Takkahuone ja saunottelu rantasaunoilla</p> <p>20.00-22.00 Iltapala</p>	



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511