

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Viikonlopun tavoitteena on palautua, levätä, hengittää, löytää liikunnan kipinä, syödä hyvin, nauttia, hikoilla, kuunnella itseä..... Kaikki on sallittua.</p> <p>Viikonloppu sopii ihan kaikille. Osallistua voit ihan joka tunnille tai oman tuntemuksen mukaan niille tunneille joille haluat. Aikaisempaa osaamista mistään viikonlopun lajeista ei tarvitse olla. Pakkaa mukaasi sisä- ja ulkoliikuntavarusteet, villasukkia unohtamatta.</p> <p>Viikonlopun ohjaa Riitta "Riitu" Samporanta (Ammatillinen opettaja, Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, Palautumisohjaaja)</p>	<p>7.45-9.00 Aamiainen</p>	<p>7.45-9.00 Aamiainen</p>
	<p>9.00-10.30 Pilates, Tanssistudio</p>	<p>9.00-9.45 Tanssi, Tanssistudio</p>
	<p>10.30-11.15 Kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p>9.45-11.15 Pilates ja Foam Roller, Tanssistudio</p>
	<p>11.00-13.00 Lounas</p>	<p>11.15-12.00 Kurssin päätös, Tanssistudio</p>
	<p>12.45-14.00 Kevyt ulkoilu ja päiväkahvit laavulla, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p>
	<p>14.00-15.00 Vesiliikunta, Uimahalli</p>	<p>12.15 Lounas</p>
	<p>15.00 Majoittuminen</p>	<p>15.15-16.00 Kehonhuolto pallolla, Tanssistudio</p>
<p>16.30-17.30 Päivällinen</p>	<p>16.00-16.45 Venyttely ja rentoutus, Tanssistudio</p>	
<p>17.30-18.15 Kurssin avaus, Tanssistudio</p>	<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	
<p>18.15-19.30 Kehonherättely ja YogaFlow, Tanssistudio</p>	<p>19.00-21.00 Iltauinti (lisämaksullinen), Uimahalli</p>	
<p>19.30-20.30 Palautuminen: käytännön harjoitus, Tanssistudio</p>	<p>19.00-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla</p>	
<p>20.30-21.00 Iltapala</p>	<p>20.00-21.00 Iltapala</p>	
<p>20.30-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla</p>		

