

PICKLEBALL-KURSSI 60+ 19.–21.11.2024



Pajulahti

TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	
Tervetuloa Pajulahteen! Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo, sisä- ja ulkoliikuntavarusteet. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat Lisätietoja: tuomo.nurminen@pajulahti.com	7.45-9.30 Aamiainen	7.45-9.30 Aamiainen	
	9.30-11.00 Pickleball, Liikuntahalli	9.00-11.15 Pickleball, Liikuntahalli 12.00 Huoneiden luovutus 12.00-12.45 Lounas 12.45-13.30 Päätös ja palautteet, Saari-kabinetti	
	11.00-12.30 Lounas		
	12.30-14.45 Pickleball, Liikuntahalli		
15.00-16.30 Majoittuminen	15.30-17.00 Pickleball, Liikuntahalli		
16.30-18.00 Päivällinen			
18.00-18.45 Avausinfo ja Pickelballin teoriaa, Luokka Haavisto	17.00-18.00 Päivällinen		
19.30-21.00 Pickleball + venyttelyt, Liikuntahalli	18.30-19.15 Kehonhuolto, Voimistelusal		
21.00-21.30 Iltapala	20.00-22.00 Rantasaunat		
21.00-23.00 Rantasaunat	20.00-21.00 Iltapala	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!	



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com