

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat Lisämaksusta saatavilla esim. Inbody-kehonkoostumusmittaus (ajanvaraus: 0447755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)	9.30-11.00 Sauvakävely, lähtö Vastaanotosta	9.30-11.00 Vesijumppa + vapaa uinti, Uimahalli	9.30-11.00 Cross Training / Toiminnallinen harjoittelu, Nikula-halli	9.30-11.00 Keppijumppa ja venyttelyt, Palloilusali 1 11.00-12.00 Huoneiden luovutus
11.45-12.30 Avausinfo, Luokka Haavisto	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas
12.30-13.15 Lounas 13.30-14.15 Tutustumisliikunta ulkona, lähtö Starttiaulasta	12.30-13.30 Tasapainoharjoittelu, Voimistelusalii 14.00-14.45 Valokuvasuunnistus, lähtö Starttiaulasta	12.30-14.15 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento & tutustuminen kuntosalilaitteisiin (päärakennuksen kuntosali), aloitus luokka Haavisto	12.30-13.15 Sisäcurling, Palloilusali 1 13.30-14.30 Donut Hockey / Sisäringette, Palloilusali	12.30-13.15 Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto
15.00 Majoittuminen ja hedelmävälipala	15.00 Hedelmävälipala	15.00 - 16.30 Geopark-polku & nokipannukahvit + eväs Pajunpesän parilaavulla, lähtö Starttiaulasta	15.00 Hedelmävälipala	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.30-16.30 Venyttely & liikkuvuus, Palloilusali 1	15.30-16.30 FasciaMethod, TanssiStudio		15.30-16.30 Kehonhuolto, TanssiStudio	
16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	
18.15-19.00 Kisailut ja visailut, Takkahuone 19.00-21.00 Ryhmän rantsaunavuoro, Rantasaunat 2 & 3	18.00-20.30 Iltainti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli 19.00-21.00 Ryhmän rantsaunavuoro, Rantasaunat 2 & 3	18.00-20.00 Omatoiminen kuntosali, Päärakennuksen kuntosali 18.00-21.30 Majoittuvien rantsaunavuoro, Rantasaunat 2 & 3	18.00-20.30 Iltainti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli 19.00-21.00 Ryhmän rantsaunavuoro, Rantasaunat 2 & 3	

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511