

TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
<p><b>ALUSTAVA OHJELMA</b></p> <p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></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><b>7.15 - 9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15 - 9.30</b> Aamiainen</p>
	<p><b>9.30 - 11.00</b> Tasapainoilua ja lihaskuntotestit, Voimistelusal</p>	<p><b>9.30 - 11.00</b> Tasapaino, kehonhuolto ja keppijumppa sekä päätösti, Kuntosali</p>
	<p><b>11.00 - 13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00 - 12.00</b> Huoneiden luovutus</p>
	<p><b>13.30 - 15.00</b> Kehonhallintaa, liikkuvuutta ja koordintaatiota ulkona, Rantakenttä</p>	<p><b>12.00 - 13.00</b> Lounas</p>
<p><b>12.00 - 12.45</b> Avausinfo, Luokka 1</p> <p><b>12.45 - 13.30</b> Lounas</p> <p><b>13.30 - 15.00</b> Ryhmäytyminen, testin läpikäynti, tuolijumppa ja tasapainoilua, Palloilusal 1</p> <p><b>15.00 - 16.00</b> Majoittuminen ja välipala</p> <p><b>16.00 - 17.00</b> Sauvakävely / portaat, lähtö Vastaanotosta</p>	<p><b>15.00 - 16.00</b> Hedelmävälipala</p> <p><b>16.15 - 17.15</b> Kehonhuolto ja rentoutus, Voimistelusal</p>	<p><b>13.00 - 14.00</b> Päätös ja palautteet, Luokka 1</p> <p><b>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>17.00 - 19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.15 - 19.00</b> Päivällinen</p>	
<p><b>18.00 - 20.30</b> Iltainti yleisövuorolla (maksutta), Uimahalli</p> <p><b>19.00 - 21.00</b> Pienryhmäkeskustelut á 45min, Takkahuone</p> <p><b>19.45 - 21.45</b> Saunottelu rantasaunoilla</p> <p><b>20.00 - 22.00</b> Iltapala</p>	<p><b>19.30 - 21.00</b> Pienryhmäkeskustelut á 45min, Takkahuone ja saunottelu rantasaunoilla</p> <p><b>20.00-22.00</b> Iltapala</p>	



**Liikuntakeskus Pajulahti**  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511