

TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Meidän normaalia fiiliskurssia kevyempi sekä lyhyempi Seniorifiilis on tarkoitettu yli 75 -vuotiaalle.</p> <p>Varaa mukaasi sisäliikuntavarusteet, uimapuku, juomapullo sekä iloista mieltä.</p> <p>Ohjaajana viikonlopussa toimii Pajulahden liikunnanohjaajat</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 Vesijumppa ja uintia, Uimahalli</p>	<p>9.30-10.00 Aamuherättelyt ulkona, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>10.30-11.30 Kevyt kuntosaliharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali</p>
	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.45-12.00 Huoneiden luovutus 12.00-13.00 Lounas</p>	
	<p>13.00-14.30 Sisäcurling, Tanssistudio</p>	<p>13.00-14.30 Ikäntyneen liikunta ja ravitseminen sekä päätös ja palautteet, Luokka 1</p>	
	<p>14.00-14.45 Avaus ja ohjelman läpikäynti, Luokka 1</p> <p>15.00 Majoittuminen</p> <p>15.30-16.15 Kevyt keppijumppa, Tanssistudio</p>	<p>15.15-16.45 Kevyt iltaharjoitus, Tanssistudio</p>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>16.30-17.30 Päivällinen</p>	<p>17.00-18.00 Päivällinen</p>		
<p>17.30-19.00 Liikkuvuusharjoittelu ja rentoutus, Tanssistudio</p>	<p>18.15-19.00 Venyttelyt, Tanssistudio</p>		
<p>19.00-20.30 Iltainti yleisövuorolla (eläkeläinen 2,50€/hlö), Uimahalli</p>			

