

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<b>Tervetuloa Pajulahteen!</b> Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat	<b>7:15-9.00</b> Aamiainen	<b>7:15-9.00</b> Aamiainen	<b>7:15-9.00</b> Aamiainen	<b>7:15-9.00</b> Aamiainen
Lisämaksusta saatavilla esim. Inbody -kehonkoostumusmittaus (ajanvaraus: 0447755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)	<b>9.30-11.00</b> Vesijumppa lötköpötköillä, Uimahalli	<b>9.30-11.00</b> Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento + kuntosalin laitteisiin tutustuminen (päärakennuksen kuntosali), lähtö luokka Haavisto	<b>9.30-11.00</b> Donut Hockey / Sisäringette, Palloilusali	<b>9.30-11.00</b> Kuntopiiri, Tanssistudio
<b>11.45-12.30</b> Avausinfo, Luokka Haavisto  <b>12.30-13.30</b> Lounas	<b>11.00-12.30</b> Lounas	<b>11.00-12.30</b> Lounas	<b>11.00-12.30</b> Lounas	<b>11.00-12.30</b> Lounas
<b>13.30-14.30</b> Ryhmäytyminen ja sisäcurling, Tanssistudio	<b>12.30-14.00</b> Pihapelit, lähtö Starttiaulasta	<b>12.30-14.00</b> Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, Uimahalli	<b>12.30-14.00</b> Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, Uimahalli	<b>12.00</b> Huoneiden luovutus
<b>15.00</b> Majoittuminen ja hedelmävälipala	<b>15.00</b> Hedelmävälipala	<b>15.00-16.30</b> Geopark-polku & hedelmävälipala Pajunpesän parilaavulla, lähtö Starttiaulasta	<b>15.00</b> Hedelmävälipala	<b>12.30-13.00</b> Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto
<b>15.45-16.45</b> Tasapainoharjoittelu, Voimistelusalii	<b>15.45-16.45</b> Keppijumppa, Tanssistudio		<b>15.45-16.45</b> Kehonhuolto ja rentoutus, Tanssistudio	<b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b>
<b>17.00-19.00</b> Päivällinen	<b>17.00-18.00</b> Päivällinen	<b>17.00-18.00</b> Päivällinen	<b>17.00-18.00</b> Päivällinen	
<b>19.00-19.45</b> Vesijumppa, Uimahalli	<b>18.00-20.30</b> Iltauinti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli	<b>18.15-19.00</b> Iltanviettoa ja visailuja, Takkahuone	<b>18.00-20.30</b> Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli	
<b>20.00-22.00</b> Ryhmän rantsaunavuoro, Rantsaunat 2 & 3	<b>19.00-21.00</b> Ryhmän rantsaunavuoro, Rantsaunat 2 & 3	<b>19.00-21.30</b> Majoittuvien rantsaunavuoro, Rantsaunat 2 & 3	<b>19.00-21.00</b> Ryhmän rantsaunavuoro, Rantsaunat 2 & 3	<b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511
<b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com				<a href="http://www.pajulahti.com">www.pajulahti.com</a>