

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat</p>	<p>7:15-9.00 Aamiainen</p>	<p>7:15-9.00 Aamiainen</p>	<p>7:15-9.00 Aamiainen</p>	<p>7:15-9.00 Aamiainen</p>
<p>Lisämaksusta saatavilla esim. Inbody -kehonkoostumusmittaus (ajanvaraus: 0447755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)</p>	<p>9.30-11.00 Vesijumppa lötköpötköillä, Uimahalli</p>	<p>9.30-11.00 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, Uimahalli</p>	<p>9.30-11.00 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, Uimahalli</p>	<p>9.30-11.00 Vesikuntopiiri, Uimahalli</p>
<p>11.45-12.30 Avausinfo, Luokka Haavisto</p> <p>12.30-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-12.30 Lounas</p>	<p>11.00-12.30 Lounas</p>	<p>11.00-12.30 Lounas</p>	<p>11.00-12.30 Lounas</p>
<p>13.30-14.30 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, Palloilusali 1</p>	<p>12.30-14.00 Pihapelit, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>12.30-14.00 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento + kuntosalin laitteisiin tutustuminen (päärakennuksen kuntosali), lähtö luokka Haavisto</p>	<p>12.30-14.00 Donut Hockey / Sisäringette, Palloilusali</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p>
<p>15.00 Majoittuminen ja hedelmävälipala</p>	<p>15.00 Hedelmävälipala</p>	<p>15.00-16.30 Geopark-polku & hedelmävälipala Pajunpesän parilaavulla, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>15.00 Hedelmävälipala</p>	
<p>15.45-16.45 Tasapainoharjoittelu, Voimistelusalii</p>	<p>15.45-16.45 Keppijumppa, Palloilusali 1</p>		<p>15.45-16.45 Kehonhuolto ja rentoutus, TanssiStudio</p>	<p>12.30-13.00 Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto</p>
<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>17.00-18.00 Päivällinen</p>	<p>17.00-18.00 Päivällinen</p>	<p>17.00-18.00 Päivällinen</p>	
<p>19.00-19.45 Vesijumppa, Uimahalli</p> <p>20.00-22.00 Uintia ja saunomista (yhdessä Kotkan senioreiden kanssa), Rantasauna</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli</p> <p>19.00-21.00 Uintia ja saunomista (yhdessä Kotkan senioreiden kanssa), Rantasauna</p>	<p>18.15-19.00 Iltanviettoa ja visailuja, Takkahuone</p> <p>19.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat 2 & 3</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli</p> <p>19.00-21.00 Ryhmän rantasaunavuoro, Rantasaunat 2 & 3</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p>
				<p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>				<p>www.pajulahti.com</p>