

BARRE- JA PILATESVIIKONLOPPU 9.-10.11.2024



Pajulahti

| | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|---|---|---|
| <p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo, sisä- ja ulkoliikuntavarusteet sekä uimapuku. Voit hautessasi ottaa mukaan myös oman jumppamaton ja viltin.</p> <p>Ohjaajana viikonlopussa toimii Barre- ja Pilatesohjaaja Noora Huikko.</p> <p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> | <p>10.00-10.45 Avaus, Tanssistudio</p> | <p>7.15-9.00 Aamiainen</p> |
| | <p>10.45-11.45 Pilates, Tanssistudio</p> | <p>9.00-10.00 Lempeä aamupilates, Tanssistudio</p> |
| | <p>11.45-13.00 Lounas</p> | <p>10.00-11.00 Barre, Tanssistudio</p> |
| | <p>13.00-14.00 Kevyt päiväulkoilu, lähtö</p> | <p>11.00-11.30 Päätös, Tanssistudio</p> |
| | <p>14.15-15.30 Barre, Tanssistudio</p> | <p>12.00-13.30 Lounas</p> |
| | <p>15.30 Majoittuminen</p> | <p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p> |
| | <p>16.30-17.30 Päivällinen</p> | |
| | <p>18.00-19.00 Kehonhuolto ja rentoutus, Tanssistudio</p> | |
| | <p>19.00-21.00 Iltauinti yleisövuorolla (lisämaksullinen), Uimahalli</p> | |
| | <p>19.00-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla</p> | |
| <p>20.00-22.00 Iltapala</p> | | |



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com