

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></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><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>
	<p><b>10.00-11.30</b> Kuntosaliin tutustuminen ja harjoitus, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Lumikenkäily, lähtö Starttiaulasta</p>
	<p><b>11.30-13.00</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-12.00</b> Huoneiden luovutus</p> <p><b>11.00-12.30</b> Lounas</p>
	<p><b>13.15-14.00</b> 65+ aikuisen liikunta ja ravitseminen, Luokka Nikkinen</p>	<p><b>12.30-14.00</b> FasciaMethod, Tanssistudio</p>
<p><b>14.00-14.45</b> Avaus ja ohjelman läpikäynti, Luokka Nikkinen (2.kerros)</p>	<p><b>14.15-15.00</b> Darts, Nikula-halli</p>	<p><b>14.15-14.45</b> Kurssin päätös ja palautteet, Luokka Nikkinen</p>
<p><b>15.00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>15.30-16.30</b> Kehonhuolto, Tanssistudio</p>	<p><b>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>15.45-16.30</b> Keppijumppa, Tanssistudio</p>		
<p><b>16.30-18.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-17.45</b> Päivällinen</p>	
<p><b>18.00-19.30</b> Tasapaino- ja rentousharjoitus, Tanssistudio</p>	<p><b>17.45-18.30</b> Sisäcurling, Tanssistudio</p>	
<p><b>18.00-22.00</b> Rantasaunat yleisövuorolla</p>	<p><b>19.00-21.00</b> Iltauinti yleisövuorolla (eläkeläinen 2,50€/hlö), Uimahalli</p>	
	<p><b>18.00-22.00</b> Rantasaunat yleisövuorolla</p>	

