

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.30 Aamiainen	6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen
Vastuuohjaajana: Pajulahden liikunnanohjaajat	9.30-11.00 Kevyttä pelailua Mailapeli Combossa ja lihashuoltoa Foam Rollereilla, Palloilusali 1-2	9.30-11.00 Aamulenkki sauvakävelen, Lähtö Starttiaulasta	9.30-11.00 Tanssillinen Light Poi ja kevyt tarkkuuspeli sisäcurling, Tanssistudio	9.30-11.00 Potkuttelut Kickbikella ja venyttelyt ulkona, Lähtö Starttiaulasta
14.00-14.45 Avaus, Kokouspaju	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas
15.00 Majoittuminen	13.00-14.30 Tasapainoharjoittelurata ja motoriikkatreeni, Voimistelusalii	13.00-14.30 Vesiliikunta II, Uimahalli	13.00-14.30 Metsäkävely, Lähtö Starttiaulasta	12.00 Huoneiden luovutus
15.45-16.30 Tutustumisliikuntaa, Tanssistudio	15.15-16.00 Vesiliikunta I, Uimahalli	15.15-16.00 Lihashuoltoa ja rentousharjoitus, Voimistelusalii	15.15-16.00 Ravintovinkit venyttelyjen lomassa, Tanssistudio	13.15-14.00 Päätös ja palautteet, ATK-luokka
16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	14.00-14.45 Personal Training info, 3 kk etävalmennuspaketin ostaneille, ATK-luokka
18.00-19.30 Rennot rytmit ja venyttelyt, Tanssistudio 21.00-22.00 Pulahdus järveen ja ryhmän oma rantasaunavuoro, Rantasaunat 1 ja 3	18.00-20.30 Omatoiminen sulkapallo, Palloilusali 2 18.00-20.30 Iltauinti maksutta, Uimahalli	18.00-19.30 Iltakahvit ja tietovisailua, Takkahuone 18.00-20.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat 1 ja 3 19.30-22.00 Illanviettoa omatoimisesti, Takkahuone	18.30-19.15 Luovuutta rakentelemalla ja väritlemällä tai aivojumbppaa sudokuilla ja ristisanoilla, Kokouspaju 19.00-20.30 Iltauinti maksutta, Uimahalli	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen! Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511
Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com				www.pajulahti.com