

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