



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.30-9.00 Inbodyt ennen aamiaista, Testiasema 2 7.45-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-8.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
Vastuuohjaajana: Mirka Haasto	10.15-11.00 Pihapelit, lähtö Starttiaulasta	9.30-11.00 Vesiliikunta II, Uimahalli	9.30-11.00 Toiminnallinen harjoittelu, Nikula- halli	9.30-11.00 Kuntojumppa ja kehonhuolto, Voimistelusalii
14.00-14.45 Avaus, Luokka Haavisto	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas
15.00 Majoittuminen ja hedelmävälipala kahviosta	13.00-14.30 Kuminauhajumppa ja voimistelu, Voimistelusalii 15.00 Hedelmävälipala	13.00-16.00 Laavuretki Seelamin laavulle - nokipannukahvit välipalana, lähtö Starttiaulasta	13.00-14.30 Ulkoliikunta, lähtö Starttiaulasta (Palloilusali 1 säävarana)	12.00 Huoneiden luovutus
15.45-16.30 Tutustumisliikunta ulkona, lähtö Starttiaulasta (Palloilusali 1 säävarana)	15.30-17.00 Vesiliikunta I, Uimahalli		15.00 Hedelmävälipala 15.30-16.15 Balance, Voimistelusalii	13.15-14.00 Päätös ja palautteet + hedelmävälipala, Luokka Haavisto
16.30-17.30 Päivällinen	17.00-18.30 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen! Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511
17.45-18.30 Vesiliikunta I, Uimahalli	18.30-19.15 FasciaMethod, Voimistelusalii	18.00-18.45 Venyttely ja rentousharjoitus, Tanssistudio	18.00-18.45 Bingo, Auditorio	
19.00-21.30 Uintia ja saunomista, Rantasaunat	19.15-20.30 Iltauinti erillishintaan, Uimahalli 20.00-21.30 Uintia ja saunomista, Rantasaunat	19.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro - Uintia ja saunomista, Rantasaunat	19.00-22.00 Ilanviettoa omatoimisesti, Saari-kabinetti 19.00-20.30 Iltauinti erillishintaan, Uimahalli 19.00-21.30 Uintia ja saunomista, Rantasaunat	
Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com				www.pajulahti.com