



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<b>Tervetuloa Pajulahteen!</b>	<b>7.15-9.30</b> Aamiainen	<b>7.15-9.30</b> Aamiainen	<b>7.15-8.30</b> Aamiainen	<b>7.15-9.30</b> Aamiainen
<b>Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat</b>	<b>9.15-10.00</b> Ikäntyneen ravitseminen -luento, Luokka Olenius  <b>10.00-11.30</b> Kuntosaliharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali	<b>9.30-11.00</b> Cross training, Nikula-halli	<b>9.30-11.00</b> Vesijumppa + Vesijuoksu, Uimahalli  <b>9.30-11.00</b> Omatoiminen kuntosali, Päärakennuksen kuntosali (vaihtoehto vesiliikunnalle)	<b>9.30-11.00</b> Keppi- ja kuminauhajumppa, Tanssistudio  <b>11.15-12.00</b> Päätös ja palautteet, Luokka Nikkinen
<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.00</b> Lounas
<b>14.00-14.45</b> Avaus, Luokka Olenius  <b>14.45</b> Majoittuminen ja hedelmävälipala kahviosta	<b>13.30-15.00</b> Ulkoliikunta, lähtö Starttiaulasta  <b>15.00</b> Hedelmävälipala	<b>13.30-15.00</b> Lenkki Pajunpesän parilaavulle + nokipannukahvit välipalana, lähtö Starttiaulasta  <b>16.00-17.00</b> FasciaMe, Voimistelusalii	<b>13.30-15.00</b> Tasapainoharjoittelu, Voimistelusalii  <b>15.00</b> Hedelmävälipala  <b>15.45-16.45</b> Venyttely ja rentoutus, Tanssistudio	<b>12.00</b> Huoneiden luovutus
<b>15.45 - 17.15</b> Tutustumisliikunta ja sisäcurling, Liikuntahalli	<b>15.45-16.45</b> Kehonhuolto, Voimistelusalii			
<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b>
<b>18.30-19.15</b> Balance, Tanssistudio  <b>18.00-19.30</b> Uintia ja saunomista, Rantasaunat	<b>18.00-19.30</b> Uintia ja saunomista, Rantasaunat  <b>18.00-20.30</b> Iltauinti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli	<b>18.30-19.30</b> Visailut ja kisailut, Saari-kabinetti  <b>18.00-21.30</b> Majoittuvien rantasaunavuoro - Uintia ja saunomista, Rantasaunat	<b>18.00-20.30</b> Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli  <b>18.00-19.30</b> Uintia ja saunomista, Rantasaunat	

**Liikuntakeskus Pajulahti**  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511