

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.00 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat Lisämaksusta saatavilla esim. Inbody-kehonkoostumusmittaus (ajanvaraus: 0447755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)	9.00-9.45 Ikäntyneen ravitsemus -luento, Luokka Olenius 10.00-11.30 Kuntosaliharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali	9.30-11.00 Tasapainoharjoittelu, Tanssistudio	9.30-11.00 Aamujumppa, Voimistelusalii	9.30-11.00 Keppi- ja kuminauhajumppa, Tanssistudio 11.00-11.30 Päätös ja palautteet, Luokka Nikkinen
11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	12.00 Huoneiden luovutus
14.00-14.45 Avaus, Auditorio 15.00 Majoittuminen	13.30-15.00 Geopark-polku ja pihapelit, lähtö Kahvilasta	12.30-14.00 Kickspark / Kickbike, lähtö Starttiaulasta	13.30-15.00 Vesijumppa + Vesijuoksu, Uimahalli Tai omatoiminen kuntosali, Päärakennuksen kuntosali (vaihtoehto vesiliikunnalle)	12.00-13.30 Lounas
16.30-18.00 Päivällinen	15.45-17.00 Kehonhuolto ja rentoutus, Voimistelusalii	16.00-17.00 FasciaMethod, Voimistelusalii	15.45-16.30 Venyttely, Tanssistudio 16.45-17.30 Darts, Nikula-halli	
18.00-19.30 Tutustumisliikunta ja sisäcurling, Tanssistudio	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	17.30-19.00 Päivällinen	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen! Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511
20.30-22.00 Uintia ja saunomista, Rantasaunat	18.00-19.30 Uintia ja saunomista, Rantasaunat 18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli	18.30-19.30 Visailut ja kisailut, Saari-kabinetti 18.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro - Uintia ja saunomista, Rantasaunat	18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli 18.00-19.30 Uintia ja saunomista, Rantasaunat	
Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com				www.pajulahti.com