



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.45-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-8.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat	10.00-11.30 Sisäcurling ja Boccia, Palloilusali	8.30-10.00 Vesijumppa + Vesijuoksu, Uimahalli	10.00-11.30 Sauvakävely - jumppa ja lenkki, lähtö vastaanotosta	9.30-11.00 Kiertoarjoittelu ja kehonhuolto, Voimistelusalii
11.00-13.30 Lounas	11.30-12.30 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.00 Lounas
14.00-14.45 Avaus, Luokka Haavisto	13.30-15.00 Vesijumppa, Uimahalli	13.30-16.30 Laavuretki Seelammin laavulle (3km/suunta) + nokipannukahvit välipalana, lähtö Starttiaulasta	13.30-15.00 Toiminnallinen harjoittelu, Nikula-halli	12.00 Huoneiden luovutus
15.00 Majoittuminen ja hedelmävälipala kahviosta	15.00 Hedelmävälipala	17.00-18.00 FasciaMethod -kehonhuolto, Voimistelusalii	15.00 Hedelmävälipala	13.15-13.45 Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto
15.00-15.45 Tutustumisliikunta ulkona, lähtö Starttiaulasta	15.45-16.45 Venyttelyt ja rentoutus, Voimistelusalii		15.45-16.45 Tasapaino ja kehonhuolto, Voimistelusalii	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
16.15-17.00 Rennot rytmit, Tanssistudio				
17.00-19.00 Päivällinen	16.45-19.00 Päivällinen	18.00-19.00 Päivällinen	16.45-19.00 Päivällinen	
20.30-22.00 Uintia ja saunomista, Rantasaunat	18.00-20.30 Uintia ja saunomista, Rantasaunat	19.00-20.00 Bingo ja tietovisa, Saari-kabinetti	18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli	
	18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli	18.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro - Uintia ja saunomista, Rantasaunat	20.30-22.00 Uintia ja saunomista, Rantasaunat	