

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
|---|---|--|--|--|
| Tervetuloa Pajulahteen! | 7.15-9.30 Aamiainen | 7.15-9.30 Aamiainen | 7.15-8.30 Aamiainen | 7.15-9.30 Aamiainen |
| Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat | 9.30-11.00 Valokuvasuunnistus tai MOBO-suunnistus ulkona, lähtö Starttiaulasta | 9.30-11.00 Vesijumppa + Vesijuoksu, Uimahalli 9.30-11.00 Omatoiminen kuntosali, Päärakennuksen kuntosali (vaihtoehto vesiliikunnalle) | 9.30-11.00 Cross training - toiminnallinen harjoittelu, Nikula-halli | 9.30-11.00 Jousiammuntakokeilu ja keppijumppa, Nikula-halli 11.15-12.00 Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto |
| 11.00-13.30 Lounas | 11.00-13.30 Lounas | 11.00-13.30 Lounas | 11.00-13.30 Lounas | 11.00-13.00 Lounas |
| 13.45-14.30 Avaus, Luokka Haavisto 14.30 Hedelmävälipala kahviosta ja majoittuminen klo 15 | 13.30-15.00 Kuntosaliharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali 15.00 Hedelmävälipala | 13.30-15.00 Ulkoliikunta, lähtö Starttiaulasta 15.00 Hedelmävälipala 16.00-17.00 FasciaMethod, Tanssistudio | 13.30-15.30 Lenkki Pajunpesän parilaavulle + nokipannukahvit, lähtö Starttiaulasta | 12.00 Huoneiden luovutus |
| 15.45 - 17.15 Tutustumisliikunta ja sisäcurling, Palloilusal 1 | 15.45-16.45 Kehonhuolto, Tanssistudio | | 15.45-16.45 Venyttely ja rentoutus, Tanssistudio | |
| 16.30-19.00 Päivällinen | 16.30-19.00 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 |
| 18.30-19.30 Balance, Tanssistudio 19.30-21.00 Rantasaunat | 20.00-21.30 Rantasaunat 18.00-20.30 Iltainti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli | 18.30-19.15 Visailut ja kisailut, Saari-kabinetti 18.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat | 18.00-20.30 Iltainti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli 19.00-21.00 Rantasaunat | |