# OSJ KEVÄTFIILIS 19.-23.4.2027

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI |
|---|---|---|---|---|
| **Tervetuloa Pajulahteen!**<br><br>Ohjaajina toimivat Pajulahden liikunnanohjaajat. | 7.15-9.30<br>Aamiainen | 7.15-9.30<br>Aamiainen | 7.15-9.30<br>Aamiainen | 7.15-9.00<br>Aamiainen |
| | 9.00-9.45<br>Kokonaisvaltainen hyvinvointi, L Olenius<br><br>10.00-11.30<br>Kuntosaliharjoittelu, KS | 9.30-11.00<br>Geokätköily, STA | 9.30-11.00<br>Aamujumppa ja FasciaMethod, P1 | 9.15-10.45<br>Cross Training, K<br><br>11.00-11.30<br>Päätös, L Nikkinen |
| 11.00-13.30<br>Lounas | 11.00-13.30<br>Lounas | 11.00-13.30<br>Lounas | 11.00-13.30<br>Lounas | 12.00-13.30<br>Lounas |
| 14.00-14.45<br>Avaus, A<br><br>15.00<br>Majoittuminen<br><br>15.30-17.00<br>Tutustumisliikunta ja sisäcurling, N | 13.30-15.00<br>Jousiammunta, N<br><br>15.30-16.45<br>Kehonhuolto ja rentoutus, TS | 13.30-15.00<br>Kickbike, STA<br><br>15.30-16.30<br>Tuolijumppa ja kehonhuolto, TS | 13.30-15.00<br>Vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, UH /<br>Omatoiminen kuntosali<br><br>15.45-16.30<br>Venyttely, TS<br><br>16.45-17.30<br>Darts, N | **Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!**<br><br>SELITTEET LYHENNYKSILLE:<br><br>A = Auditorio<br>K = Kamppailuareena<br>KS = Päärakennuksen kuntosali<br>L = Luokka<br>N = Nikula-halli<br>P = Palloilusali<br>S = Saari-kabinetti<br>STA = Starttiaula<br>TS = Tanssistudio<br>UH = Uimahalli<br>VS = Voimistelusali<br><br>Viikon aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody -kehonkoostumus-mittaukseen (30€). Varaa aikasi, 044-7755369 |
| 17.00-19.00<br>Päivällinen<br><br>20.30-22.00<br>Rantasaunat | 16.30-19.00<br>Päivällinen<br><br>18.00-20.30<br>Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH<br><br>20.30-22.00<br>Rantasaunat | 16.30-19.00<br>Päivällinen<br><br>18.30-19.30<br>Illanviettoa ja visailuja, S<br><br>19.00-21.30<br>Rantasaunat, yleinen vuoro | 17.30-19.00<br>Päivällinen<br><br>18.00-20.30<br>Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 3€), UH<br><br>20.30-22.00<br>Rantasaunat | |

KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO
PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE