

# OSJ KEVÄTFIILIS 20.-24.4.2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<b>Tervetuloa Pajulahteen!</b>  Ohjaajina toimivat Pajulahden liikunnanohjaajat.	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.00-9.45 Ikääntyneen ravitsemus, L Olenius	9.30-11.00 Tasapainoharjoittelu, TS	9.30-11.00 Aamujumppa, VS	9.30-11.00 Keppi- ja kuminauhajumppa, TS
	10.00-11.30 Kuntosaliharjoittelu, KS			11.00-11.30 Päätös, L Nikkinen
11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	12.00-13.30 Lounas
14.00-14.45 Avaus, A	13.30-15.00 Cornhole, N	12.30-14.00 Kickbike, STA	13.30-15.00 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, UH	<b>Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b>  SELITTEET LYHENNYKSILLE:  A = Auditorio KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka N = Nikula-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusalii  Viikon aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody-kehonkoostumusmittaukseen (31€). Varaa aikasi, 044-7755369
15.00 Majoittuminen	15.45-17.00 Kehonhuolto ja rentoutus, VS	16.00-17.00 FasciaMethod, VS	15.45-16.30 Venyttely, TS	
			16.45-17.30 Darts, N	
16.30-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	17.30-19.00 Päivällinen	
18.00-19.30 Tutustumisliikunta ja sisäcurling, TS	18.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	18.30-19.30 Iltanviettoa ja visailuja, PL	18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 3€), UH	
20.30-22.00 Rantasaunat	18.00-22.00 Rantasaunat	18.00-21.30 Rantasaunat, yleinen vuoro	18.00-19.30 Rantasaunat	



**KOLMEN KAMPUKSEN  
URHEILUOPISTO**  
PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

