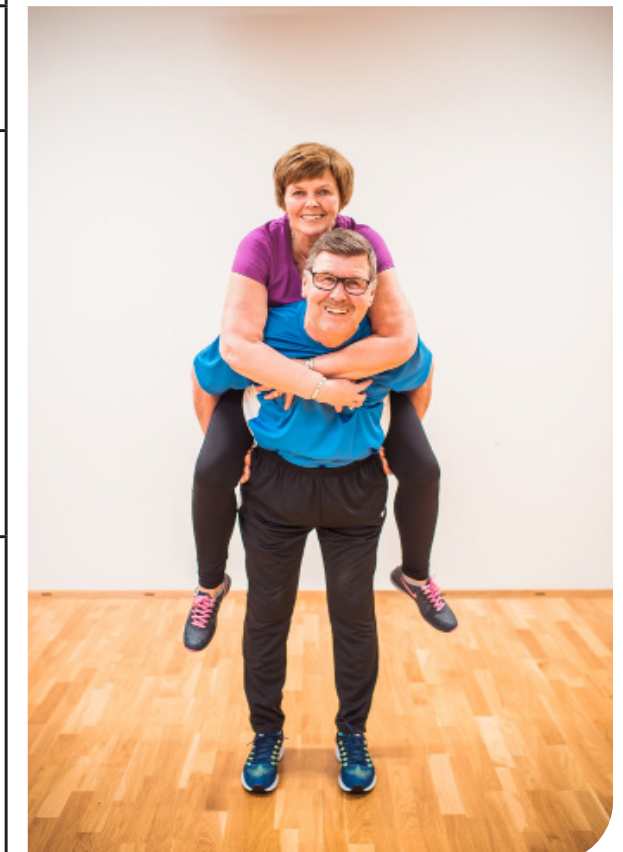


AQUAFIILIS 10.-14.11.2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ohjaajina toimivat Pajulahden liikunnanohjaajat.	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Vesijumppa lötköpötköillä, UH	9.30-11.00 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, UH	9.30-11.00 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, UH	9.30-11.00 Vesikuntopiiri, UH
11.45-12.30 Avausinfo, L Haavisto	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
12.30-13.30 Lounas 13.30-14.30 Ryhmytyminen ja sisäcurling, P1	12.30-14.00 Pihapelit, lähtö STA	12.30-14.00 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento, KP2 ja Tutustuminen kuntosalilaitteisiin, KS	12.30-14.00 Donut Hockey / Sisäringette, P	12.00 Huoneiden luovutus 12.30-13.00 Päätös ja palautteet, L Haavisto
15.00 Majoittuminen 15.45-16.45 Tasapainoharjoittelu, VS	15.45-16.45 Keppijumppa, TS	15.00-16.30 Geopark-polku, lähtö Kahvilasta	15.45-16.45 Kehonhuolto ja rentoutus, TS	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
17.00-18.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	SELITTEET LYHENNYKSILLE: KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka N = Nikula-halli P = Palloilusali STA = Starttiaula TA = Takkahuone TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusalusali
18.45-19.30 Vesijumppa, UH	18.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	18.15-19.00 Illanviettoa ja visailuja, L1	18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 3€), UH	
19.30-21.00 Rantasaunat	19.00-21.00 Rantasaunat	18.00-21.30 Rantasaunat	19.00-21.00 Rantasaunat	



Ota meidät
seurantaan:

Instagram:
pajulahti1929

Facebook:
Liikuntakeskus
Pajulahti

www.pajulahti.com