

MAANANTAI		TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat		7.15-9.00 Aamiainen	7.15-9.00 Aamiainen	7.15-9.00 Aamiainen	7.15-9.00 Aamiainen
Lisämaksusta saatavilla esim. Inbody -kehonkoostumusmittaus (ajanvaraus: 0447755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)		9.30-11.00 Vesijumppa lötköpötköillä, Uimahalli	9.30-11.00 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, Uimahalli	9.30-11.00 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, Uimahalli	9.30-11.00 Vesikuntopiiri, Uimahalli
11.45-12.30 Avausinfo, Luokka Haavisto 12.30-13.30 Lounas		11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas
13.30-14.30 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, Palloilusal 1		12.30-14.00 Pihapelit, Minigolf & Frisbeegolf lähtö Starttiaulasta	12.30-14.00 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento + tutustuminen kuntosalilaitteisiin (päärakennuksen kuntosali), lähtö luokka Haavisto	12.30-14.00 Donut Hockey / Sisäringette, Palloilusal	12.00 Huoneiden luovutus
15.00 Majoittuminen					12.30-13.00 Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto
15.45-16.45 Tasapainoharjoittelu, Voimistelusal		15.45-16.45 Keppijumppa, Palloilusal 1	15.00-16.30 Geopark-polku, lähtö Kahvilasta	15.45-16.45 Kehonhuolto ja rentoutus, TanssiStudio	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen! Liikuntakeskus Pajulahden Pajulahdentie 16 15560 Nastola puh. 03 885 5111
17.00-18.00 Päivällinen		17.00-18.00 Päivällinen	17.00-18.00 Päivällinen	17.00-18.00 Päivällinen	
18.45-19.30 Vesijumppa, Uimahalli		18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli	18.15-19.00 Illanviettoa ja visailuja, Takkahuone	18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli	
19.30-21.00 Ryhmän rantasaunavuoro, Rantasaunat 2 & 3		19.00-21.00 Ryhmän rantasaunavuoro, Rantasaunat 2 & 3	19.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat 2 & 3	19.00-21.00 Ryhmän rantasaunavuoro, Rantasaunat 2 & 3	
Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com					
www.pajulahti.com					