

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat Lisämaksusta saatavilla esim. Inbody-kehonkoostumusmittaus (ajanvaraus: 0447755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)	9.00-10.30 Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 1, Päärakennuksen kuntosali 10.30-12.00 Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 2, Päärakennuksen kuntosali	9.30-11.00 Ulkoliikunta & pihapelit, lähtö Starttiaulasta	9.30-11.00 Tasapaino ja kehonhallinta, Voimistelusal	9.30-11.00 Aamujumppa ja kehonhuolto, Tanssistudio
11.30-12.15 Avausinfo, Luokka Haavisto	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas
12.15-13.00 Lounas 13.15-14.45 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, Palloilusal 1	13.00-14.30 Sauvakävely, lähtö Vastaanotosta	12.30-13.30 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento, Luokka Haavisto 14.00-14.45 Donut Hockey / Sisäringette, Palloilusal	13.00-14.30 Toiminnallinen harjoittelu - Cross training, Nikula-halli	12.00 Huoneiden luovutus
15.00 Majoittuminen				12.30-13.00 Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto
16.00-16.45 Keppijumppa, Palloilusal 1				Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
17.00-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	17.00-18.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 16 15560 Nastola puh. 03 885 5111 www.pajulahti.com
19.00-21.00 Ryhmän oma rantasaunavuoro, Saunat 2 & 3	19.00-21.00 Ryhmän oma rantasaunavuoro, Saunat 2 & 3	18.00-19.30 Visailuja ja kisailuja, Takkahuone 18.00-22.00 Majoittuvien rantasaunavuoro (yleisövuoro)	19.00-21.00 Ryhmän oma rantasaunavuoro, Saunat 2 & 3	
Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com				