



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)	9.30-11.00 Sauvakävely, lähtö Vastaanotosta	9.30-11.00 Vesijumppa + vapaa uinti, Uimahalli	9.30-11.00 Cross Training / Toiminnallinen harjoittelu, Nikula-halli	9.30-11.00 Keppijumppa ja venyttelyt, Voimistelusalii
11.45-12.30 Avausinfo, Luokka Haavisto	11.00-13.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.00 Huoneiden luovutus
12.30-13.15 Lounas	12.00-13.00 Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 1, Päärakennuksen kuntosali	12.30-13.30 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento, Luokka Haavisto	12.30-13.15 Sisäcurling, Tanssistudio	11.00-12.30 Lounas
13.30-14.15 Tutustumisliikunta ulkona, lähtö Starttiaulasta	13.00-14.00 Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 2, Päärakennuksen kuntosali	13.45-14.30 Minigolf, lähtö Starttiaula		
15.00 Majoittuminen	14.15-15.00 Valokuvasuunnistus, lähtö Starttiaulasta	15.00 - 16.30 Geopark-polku, lähtö Kahvilasta	13.30-14.30 Donut Hockey / Sisäringette, Liikuntahalli	12.30-13.15 Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto
15.30-16.30 Kuntokamppailut, Nikula-halli	15.30-16.30 FasciaMethod, TanssiStudio		15.30-16.30 Kehonhuolto, TanssiStudio	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	
18.15-19.00 Kisailut ja visailut, Luokka Haavisto	18.00-20.30 Iltainti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli	18.00-20.00 Omatoiminen kuntosali, Päärakennuksen kuntosali	18.00-20.30 Iltainti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli	
19.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat	18.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat	18.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat	18.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat	Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511