

NAISTEN HYVINVOINTI- JA SPORTTIVIikonLOPPU 26.-28.9.2025



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo, sisä- ja ulkoliikuntavarusteet sekä uimapuku. Voit hautessasi ottaa mukaan myös oman jumppamaton ja viltin. Ohjaajana viikonlopussa toimii Pajulahden liikunnanohjaajat Lisätiedot: tuomo.nurminen@kolmekampusta.fi	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.00 Aamiainen
	9.30-10.15 Kevyt aamulenkki, lähtö Starttiaulasta	8.30-9.00 Aamuherättelyt ulkona, lähtö Starttiaulasta
	10.30-12.00 Tutustuminen kuntosaliin ja kuntosalilla harjoitteluun, Päärakennuksen kuntosali	9.00-10.30 FasciaMethod (niska-hartia), Tanssistudio
	12.00-13.15 Lounas	11.15-12.00 Huoneiden luovutus
	13.15-14.00 FasciaMethod (lantio), Voimistelusal	11.30-12.45 Lounas
15.00-16.30 Majoittuminen	14.30-16.00 Cross Training, Kampailukeskus	12.45-14.00 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento ja kehonhuolto-ohjelmat kotiin sekä palautteiden anto, Takkahuone
16.30-17.00 Avaus ja ohjelman läpikäynti, Luokka 1	16.15-17.45 Liikkuvuusharjoitus + rentoutus, Tanssistudio	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
17.00-18.15 Päivällinen	17.45-19.00 Päivällinen	
18.15-19.45 Kehonhallinta ja -huolto, Tanssistudio	19.00-21.00 Iltainti yleisövuorolla (+5€/hlö), Uimahalli	
19.30-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla	19.00-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla	
20.00-22.00 Iltapala	20.00-22.00 Iltapala	

