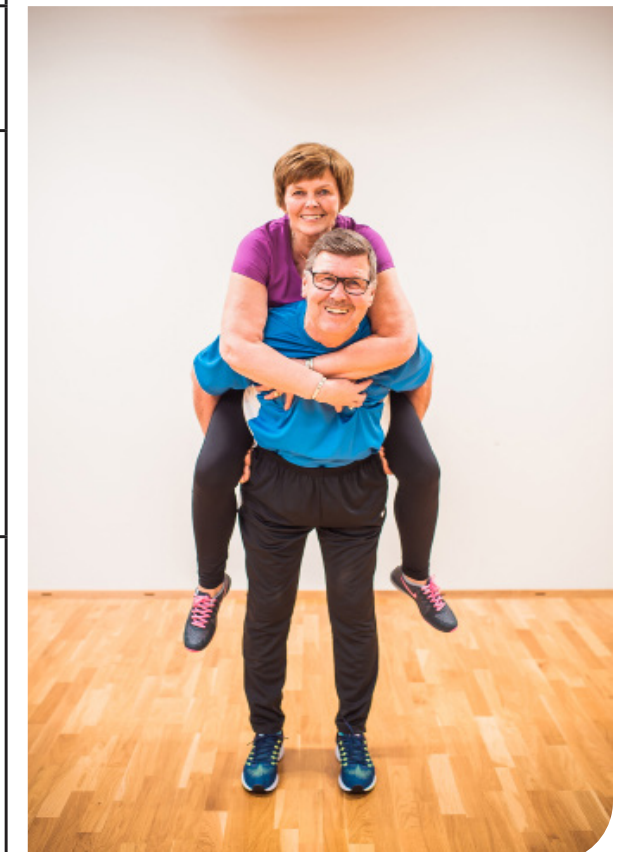


MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ohjaajina toimivat Pajulahden liikunnanohjaajat.	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Sauvakävely, lähtö Vastaanotosta	9.30-11.00 Vesijumppa + vapaa uinti, UH	9.30-11.00 Cross Training / Toiminnallinen harjoittelu, N	9.30-11.00 Keppijumppa ja venyttelyt, VS
11.45-12.30 Avaus, L Haavisto	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
12.30-13.15 Lounas 13.30-14.15 Tutustumisliikunta ulkona, lähtö STA	12.00-13.00 Kuntosaliharjoittelu ryhmä 1, KS 13.00-14.00 Kuntosaliharjoittelu ryhmä 2, KS	12.30-13.30 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento, L Olenius 13.45-14.30 Minigolf, lähtö STA	12.30-13.15 Sisäcurling, TS 13.30-14.30 Donut Hockey / Sisäringette, Liikuntahalli	12.00 Huoneiden luovutus 12.30-13.15 Päätös ja palautteet, L Haavisto
15.00 Majoittuminen 15.30-16.30 Kuntokamppailut, N	14.15-15.00 Valokuvasuunnistus, lähtö STA 15.30-16.30 Foam Roller, TS	115.00 - 16.30 Geopark-polku, lähtö Kahvilasta	15.30-16.30 Kehonhuolto, 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 = Voimistelusalusi
18.15-19.00 Kisailut ja visailut, TA	18.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	18.00-20.00 Omatoiminen kuntosali / muu aktiviteetti, KS	18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 3€), UH	
19.00-21.00 Rantasaunat	18.00-22.00 Rantasaunat	18.00-22.00 Rantasaunat	18.00-22.00 Rantasaunat	



**Ota meidät
seurantaan:**

Instagram:
pajulahti1929

Facebook :
Liikuntakeskus Paju-
lahti