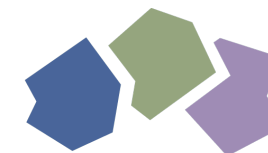


NAISTEN HYVINVOINTI- JA SPORTTIVIikonloppu 26.-28.9.2025



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	7.15-9.30 Aamiainen
	8.45-10.15 FasciaMethod, Tanssistudio	8.45-9.45 Aamuherättelyt ulkona, lähtö Starttiaulasta
	10.15-11.15 Jousiammunta, Nikula-halli	9.45-11.15 FasciaMethod, Tanssistudio
	11.00-13.30 Lounas	12.00 mennessä huoneiden luovutus
	13.00-14.30 Kuntosaliharjoitus, päärakennuksen kuntosali	11.00-13.30 Lounas
15.00 alkaen Majoittuminen	15.45-17.15 Liikkuvuusharjoitus + rentoutus, Tanssistudio	12.15-13.45 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento ja kehonhuolto-ohjelmat kotiin sekä palautteiden anto, Takkahuone
16.30-17.15 Avaus ja ohjelman läpikäynti, Luokka 1		Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
18.00-19.30 Cross training, Kamppailukeskus	19.00-21.00 Iltauinti 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	

