



LIIKUNTALOMA

22.-27.12.2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Kokoontumispaikat: - Aikuiset merkityssä liikuntatilassa - Nuorten 12-16 -vuotiaat Vastaanotossa - Lasten 8-11 -vuotiaat Lehtienlukusalissa - Lasten 5-7 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan) - Vimpulat 3-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) - S = Senioreille sopivaa liikuntaa	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 S Koko porukan Geokätköily, STA Vimpulat	8.30-9.15 S Koko porukan Joulukuusen haku, STA S Aikuisten Bingo, Auditorio Pallopelit, P S Aikuisten Aamuherättelyt, TS	9.30-11.00 S Koko porukan Ulkoaktiviteetit, STA S Aikuisten Cross Training N Vimpulat	10.00-12.00 S Koko porukan Tapaninrieha (mm. hevosajelua), Jäähallin parkkipaikka S Koko porukan luistelu (mailaton), JH S Koko porukan Kickspark ja Lumikenkily nonstopina, PA S Koko porukan uinti, UH Vimpulat	9.30-11.00 S Koko porukan Talviolympialaiset ulkona, STA Vimpulat
	11.30-12.15 Perheuinti I, UH	9.30-11.00 S Koko porukan Vesipelit, UH S Koko porukan Pihapelit, STA S Aikuisten Keppijumppa, TS	11.15-12.00 ja 12.15-13.00 Perheinnit I-II, UH		
	11.00-13.30 Lounas		11.00-13.30 Lounas		11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 S Aikuisten Vesijumppa ja uinti, UH S Aikuisten Sauvakävely, V Aikuisten Fatbike, PA Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten ja Lasten Temppurata, VS Vimpulat	11.00-13.00 Joulupuuro	13.30-15.00 S Aikuisten Vesijumppa ja uinti, UH S Aikuisten Kuntosaliharjoittelu, KS Aikuisten Pajutreeni, TS Nuorten Lippupallo, P Lasten Jousiammunta, N Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	11.15-12.30 Perheuinti I, UH	12.00 Huoneiden luovutus
		11.15-11.45 Joulukuusen koristelu, V		11.00-13.30 Lounas	12.15-13.00 Koko porukan Päätös ja palautteet (palautteen antajat palkitaan paikanpäällä), L Haavisto
		11.45-12.15 Joulurauhan julistuksen katsominen, Auditorio		13.30-15.00 S Aikuisten Lumikenkäily, STA Aikuisten Kuntokamppailut, N Nuorten Jousiammunta, N Lasten Seinäkiipeily, N Lasten Akrobatiaa ja PajuHop, VS Vimpulat	
14.00-14.45 Loman avaus, Auditoriossa - onnistuneen loman tärkein hetki: * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * lapsille piirustuspaperia ja kyniä * aikuisille alennuskuponki	15.45-16.30 Aikuisten Foam Roller, P1 Aikuisten Jousiammunta, N S Aikuisten Kehonhallinta, VS S Aikuisten Kehonhuolto, TS Nuorten Darts, N Lasten Kuntokamppailut, N Lasten Sisävalokuvasuunnistus Vimpulat	13.00-15.00 S Koko porukan Ulkoliikunta x2, STA S Koko porukan Liikunnallinen rahapeli x2, P1 Perheiden piparien koristelua, Saari-kabinetti	15.45-16.30 S Aikuisten Venyttelyt, P1 Aikuisten FasciaMethod, TS Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Kuntonyrkkeily, N Lasten Mega Twister, N Lasten PajuBattle, VS Vimpulat		Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.00 Majoittuminen		16.00-16.45 S Koko porukan Joulujuhla, Ravintola Kukkanen		15.45-16.30 S Aikuisten Gymstick, P2 S Aikuisten Darts, N Nuorten Kickspark ulkona Lasten PajuHop, VS Lasten Ulkoleikit Vimpulat	
15.45-16.30 S Tutustumisliikunta, P1	16.30-19.00 Päivällinen				
16.30-18.00 Päivällinen	18.00-22.00 Rantasaunat	16.45-18.00 Jouluaateria	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
18.00-22.00 Rantasaunat	18.00-20.00 Perheiden piparien leivonta, Saari-kabinetti	18.00-22.00 Rantasaunat	18.00-22.00 Rantasaunat	18.00-22.00 Rantasaunat	
18.00-20.00 Perheuinti I, UH	18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH		18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit III-IV, UH	18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	

SELITTEET LYHENNYKSILLE:

JH = Jäähalli
KN = Keinonurmi
KS = Päärakennuksen kuntosali
L = Luokka
LH = Liikuntahalli
N = Nikula-halli
P = Palloilusali
PA = Paahtimo
PLH = Pajulahti-halli
STA = Starttiaula
TS = Tanssistudio
UH = Uimahalli
V = Vastaanotto
VS = Voimistelusal