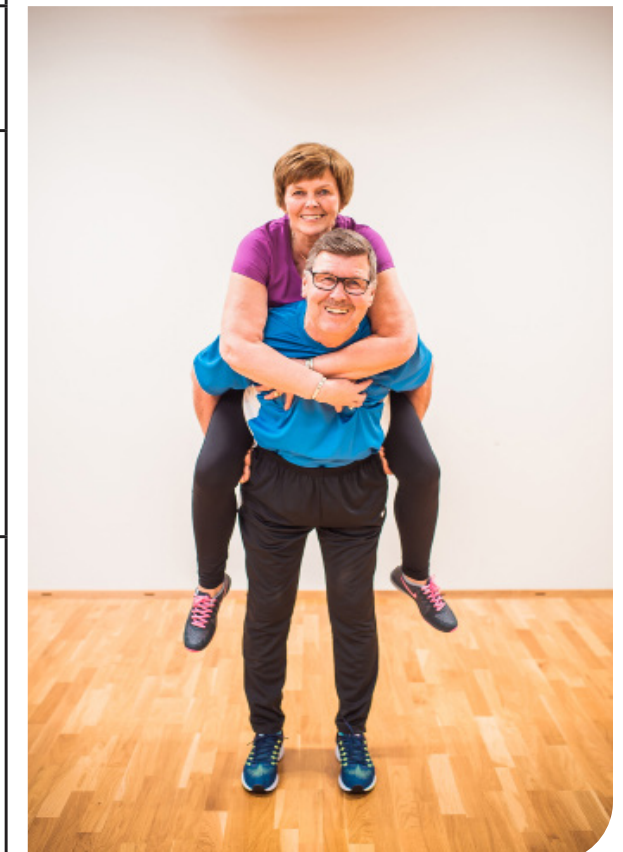


MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ohjaajina toimivat Pajulahden liikunnanohjaajat.	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Sauvakävely, lähtö Vastaanotosta	9.30-11.00 Vesijumppa + vapaa uinti, UH	9.30-11.00 Cross Training / Toiminnallinen harjoittelu, K	9.30-11.00 Keppijumppa ja venyttelyt, TS
11.45-12.30 Avaus, L Haavisto	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
12.30-13.15 Lounas 13.30-14.15 Tutustumisliikunta ulkona, lähtö STA	12.45-13.45 Tasapainoharjoittelu, VS 14.00-14.45 Valokuvasuunnistus, lähtö Starttiaulasta	12.45-13.30 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento, L Haavisto 14.00-15.15 Geokätköily, lähtö sta	12.45-13.30 Sisäcurling, P1 14.00-15.15 Pihapelit, Minigolf & Frisbeegolf, lähtö STA	12.00 Huoneiden luovutus 12.30-13.15 Päätös ja palautteet, L Olenius
15.00 Majoittuminen 16.00-17.00 Venyttely & liikkuvuus, VS	15.15-16.15 FasciaMethod, TS	15.45-16.45 Jousiammunta, N	15.45-16.45 Kehonhuolto, TS	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
17.00-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	SELITTEET LYHENNYKSILLE: KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka N = Nikula-halli P = Palloilusali STA = Starttiaula TA = Takkahuone TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusal K = Kamppailulajiareena
18.15-19.00 Kisailut ja visailut, TA	18.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	18.00-20.00 Omatoiminen kuntosali / oma aktiviteetti, KS	18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 3€), UH	
19.00-21.00 Rantasaunat, saunat 1 & 4	18.30-20.00 Rantasaunat, saunat 2 & 3	19.00-21.00 Rantasaunat, saunat 1 & 4	18.30-20.00 Rantasaunat, saunat 2 & 3	



Ota meidät
seurantaan:

Instagram:
pajulahti1929

Facebook:
Liikuntakeskus
Pajulahti