

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
Ohjaajina toimivat Pajulahden liikunnanohjaajat.	9.30-11.00 Pihapelit, STA	9.30-11.00 Motorinen kunto: koordinaatio, liikkuvuus ja kehonhallinta, K	9.30-11.00 Cornhole ja Darts, N	9.30-11.00 Vesikuntopiiri, UH
11.45-12.30 Avausinfo ja vesiliikunta-teoria, L1	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
12.30-13.30 Lounas 13.30-15.00 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, N 15.00 Majoittuminen 16.00-16.45 Vesijumppa, UH	13.30-15.00 Vesijumppa lötköpötköillä, UH 15.45-16.30 Keppijumppa, P2	12.00-13.30 Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 1, KS 13.30-15.00 Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 2, KS 15.30-16.15 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, UH	13.30-15.00 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, UH 15.45-16.45 Kehonhuolto ja rentoutus, VS	12.00 Huoneiden luovutus 12.30-13.00 Päätös ja palautteet, L1 Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
17.00-18.00 Päivällinen 18.15-19.00 Tasapainoharjoittelu, VS 19.30-22.00 Rantasaunat, yleinen vuoro	16.30-19.00 Päivällinen 18.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH 18.00-22.00 Rantasaunat, yleinen vuoro	16.30-19.00 Päivällinen 18.30-20.00 Iltanviettoa ja visailuja, PL 20.00-22.00 Rantasaunat, yleinen vuoro	16.30-19.00 Päivällinen 18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 3€), UH 20.00-22.00 Uinti, Rantasaunat 4	SELITTEET LYHENNYKSILLE: K = Kamppailuareena KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka P = Palloilusali PL = Pajunpesä laavu STA = Starttiaula UH = Uimahalli VS = Voimistelusalii



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

