

AQUAFIILIS 9.-13.3.2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ohjaajina toimivat Pajulahden liikunnanohjaajat.	7.15–9.30 Aamiainen	7.15–9.00 Aamiainen	7.15–9.30 Aamiainen	7.15–9.30 Aamiainen
	9.30–11.00 Vesijumppa lötköpötköillä, UH	9.00–10.30 Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 1, KS 10.30–12.00 Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 2, KS	9.30–11.00 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, UH	9.30–11.00 Vesikuntopiiri, UH
12.00–12.45 Avausinfo ja vesiliikunta- teoria, L Haavisto	11.00–13.30 Lounas	11.00–13.30 Lounas	11.00–13.30 Lounas	11.00–13.30 Lounas
12.45–13.30 Lounas 13.30–15.00 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, N 15.00 Majoittuminen 15.45–16.30 Tasapainoharjoittelu, VS 17.00–17.45 Vesijumppa, UH	13.30–15.00 Alppicurling ja Kickspark, STA 15.45–16.30 Keppijumppa, VS	13.30–15.00 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, UH 15.45–17.15 Motorinen kunto: koordinaatio, liikkuvuus ja kehonhallinta, VS	14.00–15.30 Cross Training, K 16.00–17.00 Kehonhuolto ja rentoutus, VS	12.00 Huoneiden luovutus 12.30–13.00 Päätös ja palautteet, Saari-kabinetti Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen! SELITTEET LYHENNYKSILLE:
18.00–19.00 Päivällinen 19.30–20.30 Uinti, UH	16.30–18.15 Päivällinen 18.15–19.00 Visailut, A 19.00–20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	17.15–19.00 Päivällinen 18.00–22.00 Majoittuvien rantasaunat	17.00–19.00 Päivällinen 19.00–20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	A = Auditorio KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka P = Palloilusal STA = Starttiaula UH = Uimahalli VS = Voimistelusal



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

