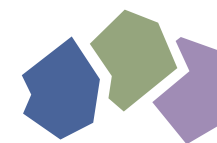


HYVÄN OLON VIIKONLOPPU 5-7.12.2025



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

| PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|---|---|---|
| <p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Viikonlopun tavoitteena on palautua, levätä, hengittää, löytää liikunnan kipinä, syödä hyvin, nauttia, hikoilla, kuunnella itseä... Kaikki on sallittua.</p> <p>Viikonloppu sopii ihan kaikille. Osallistua voit ihan joka tunnille tai oman tuntemuksen mukaan niille tunneille joille haluat. Aikaisempaa osaamista mistään viikonlopun lajeista ei tarvitse olla. Pakkaa mukaasi sisä- ja ulkoliikuntavarusteet, villasukkia unohtamatta.</p> <p>Viikonlopun ohjaa Pajulahden kampuksen Riitta Samporanta.</p> | <p>7.45-9.00 Aamiainen</p> <hr/> <p>9.00-10.30 Pilates perusteet ja harjoitus, Tanssistudio</p> <p>10.30-11.15 Kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali</p> <hr/> <p>11.15-13.00 Lounas</p> <hr/> <p>13.00-15.00 Kevyt ulkoilu ja retki, lähtö Starttiaulasta</p> | <p>7.45-9.00 Aamiainen</p> <hr/> <p>9.00-9.45 Pilates, Voimistelusalii</p> <p>9.45-10.30 Tanssin iloa, Voimistelusalii</p> <hr/> <p>10.30-12.00 Luento hyvinvoinnista, vapaata keskustelua ja kurssin päätös, Seminaariaula</p> <hr/> <p>12.00 Huoneiden luovutus</p> <hr/> <p>12.00-13.30 Lounas</p> |
| <p>15.00 Majoittuminen</p> | <p>15.15-16.00 Kehonhuolto pallolla, Tanssistudio</p> <p>16.00-16.45 Venyttely ja äänimaljarentoutus, Tanssistudio</p> | <p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p> |
| <p>16.30-17.30 Päivällinen</p> | <p>17.00-19.00 Päivällinen</p> | |
| <p>17.30-18.15 Kurssin avaus, Tanssistudio</p> <p>18.15-19.45 Palautumisohjelma ja YogaFlow, Tanssistudio</p> <p>19.45-20.30 Rentouttava venyttely pallon kanssa, Tanssistudio</p> <p>20.30-21.30 Iltapala</p> <p>20.30-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla</p> | <p>19.00-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla</p> <p>20.30-21.30 Iltapala</p> | |

