

KEVÄTFIILIS 30.3-3.4.2026

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 Pihapelit, STA	9.30-11.00 Vesijumppa ja -juoksu, UH	9.30-10.30 Kuntosaliharjoitus - ryhmä 1, KS 10.30-11.30 Kuntosaliharjoitus - ryhmä 1, KS	9.30-11.00 Aamujumppa ja venyttelyt, VS
12.00-12.45 Avausinfo, L Nikkinen	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 Sisäcurling, N 15.00 Majoittuminen 15.45-16.45 FasciaMethod, TS	13.30-15.00 Kehonhallinta ja tasapaino, VS 15.30-17.00 Corn hole, N	13.30-15.00 Jousiammunta ja Darts, N 15.30-16.30 Keppijumppa ja kehonhuolto, TS	13.30-15.00 Vesijumppa ja uinti, UH 15.45-16.30 Liikkuvuusharjoitus, TS	12.00 Huoneiden luovutus 12.30-13.15 Päätös ja palautteet, L Haavisto
16.45-19.00 Päivällinen 19.30-21.00 Rantasaunat ja avanto	17.00-19.00 Päivällinen 18.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	16.30-18.30 Päivällinen 18.30-20.00 Visailut ja kisailut, A 19.00-22.00 Majoittuvien rantasaunat	16.30-19.00 Päivällinen 18.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen! SELITTEET LYHENNYKSILLE: A = Auditorio KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka N = Nikula P = Palloilusali STA = Starttiaula UH = Uimahalli TS = Tanssistudio VS = Voimistelusal



**KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

