

MIELIFIILIS 9.-13.2.2026

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
	9.00-10.30 Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 1, KS 10.30-12.00 Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 2, KS	9.30-11.00 Aamutreeni, VS	9.30-11.00 Kickspark ulkona, STA	9.30-11.00 Keppijumppa ja tasapainoharjoitus, VS
11.30-12.15 Avausinfo, L Haavisto	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
12.15-13.30 Lounas 13.30-15.00 Kevyt tutustumisliikunta ulkona, STA 15.00 Majoittuminen 16.00-17.00 FasciaMethod, TS	13.30-14.15 Jääkolkka, STA 14.30-15.15 Ravintovinkit ("Hyvä ruoka - parempi mieli"), L Haavisto 15.30-16.30 Kehonhallinta ja tasapaino, VS	13.30-14.30 Lumikenkäily, STA 15.00-16.00 Kokonaisvaltainen hyvinvointi ("Hyvä fiilis"), L Haavisto 16.30-17.15 Kehonhuolto ja rentoutus, TS	13.30-15.00 Cross Training, K 15.30-17.00 Vesijumppa ja vesijuoksu, UH	12.00 Huoneiden luovutus 12.30-13.00 Päätös ja palautteet, KP Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen! SELITTEET LYHENNYKSILLE:
17.00-18.30 Päivällinen 18.45-19.30 Kisailuta ja visailut, A 19.30-21.00 Rantasaunat ja avanto	16.30-19.00 Päivällinen 18.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	17.30-19.00 Päivällinen 19.00-21.30 Omatoimiset vertaiskeskustelut - Hyvä mieli, TA 19.00-22.00 Majoittuvien rantasaunat	16.30-19.00 Päivällinen 18.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	K = Kamppailuareena KS = Päärakennuksen kuntosali KP = Kokouspaju L = Luokka STA = Starttiaula UH = Uimahalli TA = Takkahuone TS = Tanssistudio VS = Voimistelusal



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

