

AQUAFIILIS 26.-30.1.2026

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	9.15-10.45 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, UH	9.00-11.00 Omatoiminen treeni, KS 11.00-12.30 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	12.30-14.00 Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 1, KS 14.00-15.30 Kuntosaliharjoittelu - ryhmä 2, KS 16.00-17.30 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 19.30-21.00 Rantasaunat	16.30-18.15 Päivällinen 18.15-19.00 Visailut, A 19.00-20.30 Iltainti yleisellä vuorolla (maksuton), UH 19.30-21.00 Rantasaunat	16.30-19.00 Päivällinen 19.30-21.00 Rantasaunat	16.30-19.00 Päivällinen 19.00-20.30 Iltainti yleisellä vuorolla (maksuton), UH 19.30-21.00 Rantasaunat	K = Kamppailuareena KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka P = Palloilusali PL = Pajunpesä laavu STA = Starttiaula UH = Uimahalli VS = Voimistelusal



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

