



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo, sisä- ja ulkoliikuntavarusteet sekä uimapuku. Voit hautessasi ottaa mukaan myös oman jumppamaton ja viltin. Ohjaajana viikonlopussa toimii Joanna Mauno Lisätiedot: tuomo.nurminen@kolmekampusta.fi	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.00 Aamiainen
	9.30-11.00 Movement Skills ulkona, lähtö Starttiaulasta	9.00-9.30 Mindfulness-kävely ulkona, lähtö Starttiaulasta
	11.00-13.00 Lounas	9.45-11.30 Tabata, Pilates ja Kehonhuolto, Tanssistudio
	13.00-14.00 Allas-barre, Uimahalli	12.00 mennessä huoneiden luovutus
	14.15-15.00 "Minä liikkujana tänään", Luokka 1	11.00-13.30 Lounas
15.00 Majoittuminen	15.15-16.45 Letkeät rytmit ja rentoutus, Tanssistudio	12.45-13.30 "Minä liikkujana huomenna", päätös ja palautteet, Takkahuone
16.30-17.00 Avaus ja ohjelman läpikäynti, Luokka 1	16.45-18.00 Päivällinen	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
17.00-18.00 Päivällinen	18.00-19.30 Kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali	
18.00-19.30 Barre ja venyttelyt, Tanssistudio	19.00-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla	
19.30-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla	20.00-22.00 Iltapala	
20.00-22.00 Iltapala		

