

AQUAFIILIS 21.-25.9.2026

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	9.30–11.00 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, UH	9.30–11.00 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, UH	9.30–11.00 Vesikuntopiiri, UH
11.45–12.30 Avausinfo, L Haavisto	11.00–13.30 Lounas	11.00–13.00 Lounas	11.00–13.30 Lounas	11.00–13.30 Lounas
12.30–13.30 Lounas 13.30–14.30 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, N 15.00 Majoittuminen 15.45–16.45 Tasapainoharjoittelu, VS	13.30–15.00 Pihapelit, Minigolf & Frisbeegolf, STA 16.00–16.45 Keppijumppa, P2	13.00–14.30 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento, L Haavisto 15.00–16.30 Kuntosaliharjoitus, KS	13.30–14.30 Cornhole, N 15.00–16.00 Kehonhuolto ja rentoutus, TS	12.00 Huoneiden luovutus 12.30–13.00 Päätös ja palautteet, L Haavisto Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen! SELITTEET LYHENNYKSILLE:
17.00–19.00 Päivällinen 19.30–20.15 Vesijumppa, UH 20.30–22.00 Rantasaunat	17.00–19.00 Päivällinen 18.00–20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH 19.00–22.00 Rantasaunat	16.30–18.30 Päivällinen 18.30–19.15 Illanviettoa ja visailuja, TA 19.00–22.00 Majoittuvien rantasaunat	16.30–19.00 Päivällinen 18.00–20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH 19.00–22.00 Rantasaunat	A = Auditorio KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka N = Nikula-halli P = Palloilusal STA = Starttiaula UH = Uimahalli VS = Voimistelusal


**KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOISTO**
PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

