

| SUNNUNTAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MAANANTAI                                                                                                                                                                               | TIISTAI                                                                                                                                                                       | KESKIVIIKKO                                                                                                                                                                              | TORSTAI                                                                                                                                                                                                             | PERJANTAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tervetuloa Pajulahteen!</b><br><br>Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä.<br><br>Kokoontumispaikat: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> merkityssä liikuntatilassa</li> <li><b>Nuorten 12-16 -vuotiaat</b> Lehtienlukusalissa</li> <li><b>Lasten 5-11 -vuotiaat</b> Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan. Jos lapsia on paljon, niin tehdään jako 5-7 ja 8-11 vuotiaisiin)</li> <li><b>Vimpulat 3-4 -vuotiaat</b> Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.)</li> </ul> | 7.15-9.30 Aamiainen                                                                                                                                                                     | 7.15-9.30 Aamiainen                                                                                                                                                           | 7.15-9.30 Aamiainen                                                                                                                                                                      | 7.15-9.30 Aamiainen                                                                                                                                                                                                 | 7.15-9.30 Aamiainen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9.30-11.00<br>Koko porukan Geokätköily, STA<br>Perheuinti I, UH<br>Perhepeuhu, VS<br><b>Aikuisten</b> Melonta, M                                                                        | 9.30-11.00<br>Koko porukan Liikunnallinen rahapeli, N<br>Perheuinti I, UH<br>Perhepeuhu, VS<br><b>Aikuisten</b> Jousiammunta, N                                               | 9.30-11.00<br>Koko porukan PajuBattle ulkona, STA<br>Perheuinti I, UH<br>Perhepeuhu, VS<br><b>Aikuisten</b> Jousiammunta, N                                                              | 9.30-11.00<br>Koko porukan Pihapelit, STA<br>Perheuinti I, UH<br>Perhepeuhu, VS<br><b>Aikuisten</b> Fatbike, PA                                                                                                     | 9.30-11.00<br>Koko porukan PajuOlympialaiset ulkona, STA<br>Perheuinti I, UH<br>Perhepeuhu, VS<br><b>Aikuisten</b> Melonta, M                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11.15-13.30 Lounas                                                                                                                                                                      | 11.15-13.30 Lounas                                                                                                                                                            | 11.15-13.30 Lounas                                                                                                                                                                       | 11.15-13.30 Lounas                                                                                                                                                                                                  | 11.15-13.30 Lounas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 13.30-15.00<br><b>Aikuisten</b> Cross Training, K<br><b>Aikuisten</b> Seinäkiipeily, N<br><b>Nuorten</b> Jousiammunta, N<br><b>Lasten</b> Live Cluedo ja Cornhole, N<br><b>Vimpulat</b> | 13.30-15.00<br><b>Aikuisten</b> Vesijumppa ja uinti, UH<br><b>Aikuisten</b> Cornhole x2, N<br><b>Nuorten</b> Seinäkiipeily, N<br><b>Lasten</b> PajuHop, VS<br><b>Vimpulat</b> | 13.30-15.00<br><b>Aikuisten</b> Pallo- ja mailapelit x2, LH1<br><b>Aikuisten</b> Kahvakuula x2, K<br><b>Nuorten</b> Lippupallo, KN1<br><b>Lasten</b> Seinäkiipeily, N<br><b>Vimpulat</b> | 13.30-15.00<br><b>Aikuisten</b> Viitepelit, STA<br><b>Aikuisten</b> Fatbike, PA<br><b>Nuorten</b> Pa Ji Xen mysteeri sisällä + Cornhole, N<br><b>Lasten</b> Mega Twister ja musiikkiliikunta, P2<br><b>Vimpulat</b> | 12.00 Huoneiden luovutus<br><br>12.00-12.45<br>Koko porukan Päätös ja palautteet (palautteen antajat palkitaan paikanpäällä), Saari-kabinetti                                                                                                                                                                                                       |
| 14.00-14.45<br>Loman avaus, A<br>* onnistuneen loman tärkein hetki:<br>* jaetaan päivitetty ohjelma<br>* kerrotaan käytännön toimintaohjeet<br>* lapsille piirustuspaperia ja kyniä<br>* aikuisille alennuskuponki<br><br>15.00 Majoittuminen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15.45-16.30<br><b>Aikuisten</b> FasciaMethod (niskahartia), VS<br><b>Aikuisten</b> Foam roller, P2<br><b>Nuorten</b> KIN-ball, P1<br><b>Lasten</b> Sisäcurling, N<br><b>Vimpulat</b>    | 15.45-16.30<br><b>Aikuisten</b> Kehonhuolto, N<br><b>Aikuisten</b> Venyttelyt, TS<br><b>Nuorten</b> PajuHop, VS<br><b>Lasten</b> Joukkuepelit ulkona<br><b>Vimpulat</b>       | 15.45-16.30<br><b>Aikuisten</b> Tasapainoharjoitus, VS<br><b>Aikuisten</b> FasciaMethod (lantio), P2<br><b>Nuorten</b> Kuntokamppailut, K<br><b>Lasten</b> Ulkoleikit<br><b>Vimpulat</b> | 15.45-16.30<br><b>Aikuisten</b> Liikkuvuusharjoitus, P1<br><b>Aikuisten</b> Rentoutus, VS<br><b>Nuorten</b> Dodge ball, P2<br><b>Lasten</b> Nassikkapaini, K<br><b>Vimpulat</b>                                     | <b>Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b><br><br>SELITTEET LYHENNYKSILLE:<br><br>A = Auditorio<br>K = Kamppailuareena<br>KN = Keinonurmi<br>L = Luokka<br>LH = Liikuntahalli<br>M = Melontaranta<br>N = Nikula-halli<br>P = Palloilusali<br>PA = Paahtimo<br>STA = Starttiaula<br>TS = Tanssistudio<br>UH = Uimahalli<br>VS = Voimistelusal |
| 16.00-17.00 Päivällinen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16.30-19.00 Päivällinen                                                                                                                                                                 | 16.30-19.00 Päivällinen                                                                                                                                                       | 16.30-19.00 Päivällinen                                                                                                                                                                  | 16.30-19.00 Päivällinen                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 17.00-17.45<br>Koko porukan Tutustumisliikunta, P<br><br>19.00-22.00<br>Rantasaunat<br><br>19.30-21.00<br>Perheuinti I, UH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 19.00-22.00<br>Rantasaunat<br><br>18.00-19.00, 19.30-20.30<br>Perheinnit II-III, UH                                                                                                     | 19.00-22.00<br>Rantasaunat<br><br>18.00-19.00, 19.30-20.30<br>Perheinnit II-III, UH                                                                                           | 19.00-22.00<br>Rantasaunat<br><br>18.00-19.00, 19.30-20.30<br>Perheinnit II-III, UH                                                                                                      | 19.00-22.00<br>Rantasaunat<br><br>18.00-19.00, 19.30-20.30<br>Perheinnit II-III, UH                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 19.30-21.00 Iltapala                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 19.30-21.00 Iltapala                                                                                                                                                                    | 19.30-21.00 Iltapala                                                                                                                                                          | 19.30-21.00 Iltapala                                                                                                                                                                     | 19.30-21.00 Iltapala                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |