

KUNTOFIILIS 3.-7.8.2026

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
	9.30–11.00 Sauvakävely, STA	9.30–11.00 Sauvarinnetreeni, V	9.30–11.00 Cross training, K	9.30–11.00 Keppijumppa ja venyttelyt, TS
12.00–12.45 Avausinfo, L Nikkinen	11.00–12.45 Lounas	11.00–12.30 Lounas	11.00–12.30 Lounas	11.00–13.30 Lounas
12.45–13.30 Lounas	12.45–14.00 Kuntosaliharjoitus, KS	12.30–13.30 Kokonaisvaltainen hyvinvointi, L Olenius	12.30–13.15 Sisäcurling, TS	12.00 Huoneiden luovutus
13.30–14.15 Tutustumisliikunta ulkona, STA	14.15–15.00 Valokuvasuunnistus ulkona, STA	13.45–14.30 Minigolf, STA	13.30–14.30 Mailapeli Combo, P	12.30–13.15 Päätös ja palautteet, L Haavisto
15.00 Majoittuminen	15.30–16.30 Corn hole, N	15.00–16.30 Vesijumppa ja uinti, UH	15.30–16.15 Kehonhuolto ja rentoutus, TS	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen! SELITTEET LYHENNYKSILLE: A = Auditorio K = Kamppailuareena KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka N = Nikula P = Palloilusali STA = Starttiaula UH = Uimahalli TA = Takkahuone TS = Tanssistudio V = Vastaanotto VS = Voimistelusal
15.30–16.30 Kuntorykkeily, K				
16.45–18.15 Päivällinen	17.00–19.00 Päivällinen	16.30–18.30 Päivällinen	16.30–19.00 Päivällinen	
18.15–19.00 Visailut ja kisailut, TA	18.30–20.30 Majoittuvien uinti, UH (maksuton)	19.00–22.00 Majoittuvien rantasaunat	18.30–20.30 Majoittuvien uinti, UH (maksuton)	
19.00–21.00 Rantasaunat	19.00–21.00 Rantasaunat		19.00–21.00 Rantasaunat	



**KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

