

# SYYSFIILIS 5.-9.10.2026

| MAANANTAI                                                                                                    | TIISTAI                                                                                                                        | KESKIVIIKKO                                                                                                         | TORSTAI                                                                                                                                                                       | PERJANTAI                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tervetuloa Pajulahteen!<br><br>Ohjaajina toimivat<br>Pajulahden<br>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<br>Sauvatreeni, V                                                                                                   | 9.30-10.15<br>Vesijumppa, UH<br><br>10.45-11.15<br>Darts, N                                                         | 9.30-11.00<br>Cross Training, K                                                                                                                                               | 9.30-11.00<br>Keppijumppa ja<br>Pilates, TS                                                                                                                                                                                                  |
| 11.45-12.30<br>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<br><br>13.30-14.15<br>Ryhmytyminen ulkona,<br>STA                                         | 12.30-13.30<br>Tasapainoharjoittelu, VS<br><br>14.00-14.45<br>Valokuvasuunnistus, STA                                          | 13.30-15.00<br>Kokonaisvaltainen<br>hyvinvointi -luento, L<br>Haavisto<br><br>15.30-17.00<br>Kuntosaliharjoitus, KS | 12.15-13.15<br>Sisäcurling, N<br><br>13.30-14.30<br>Jousiammunta, N<br><br>15.00-16.00<br>Kehonhuolto, TS                                                                     | 12.00<br>Huoneiden luovutus<br><br>12.30-13.15<br>Päätös ja palautteet, L<br>Haavisto                                                                                                                                                        |
| 15.00 Majoittuminen<br><br>16.00-17.00<br>Venyttely ja liikkuvuus,<br>TS                                     | 15.15-16.15<br>FasciaMethod, VS                                                                                                |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               | Kiitos, kun kävit<br>ja tervetuloa uudelleen!                                                                                                                                                                                                |
| 17.00-19.00 Päivällinen<br><br>18.00-20.00<br>Omatoiminen kuntosali,<br>KS<br><br>19.30-21.00<br>Rantasaunat | 16.30-19.00 Päivällinen<br><br>18.00-20.30<br>Iltauinti yleisellä vuorolla<br>(maksuton), UH<br><br>19.30-21.00<br>Rantasaunat | 17.00-19.00 Päivällinen<br><br>18.00-20.00<br>Oma aktiviteetti<br><br>19.00-21.00<br>Majoittuvien rantasaunat       | 16.30-18.00 Päivällinen<br><br>18.15-19.00<br>Kisailut ja visailut, TA<br><br>19.00-20.30<br>Iltauinti yleisellä vuorolla<br>(maksuton), UH<br><br>19.30-21.00<br>Rantasaunat | SELITTEET<br>LYHENNYKSILLE:<br><br>A = Auditorio<br>KS = Päärakennuksen<br>kuntosali<br>L = Luokka<br>N = Nikula-halli<br>P = Palloilusal<br>STA = Starttiaula<br>TA = Takkahuone<br>UH = Uimahalli<br>V = Vastaanotto<br>VS = Voimistelusal |



**KOLMEN KAMPUKSEN  
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

