

# VAPPUFIILIS 27.4.-1.5.2026

| MAANANTAI   | TIISTAI  | KESKIVIikko  | TORSTAI  | PERJANTAI   |
|---|--|--|--|---|
| Tervetuloa Pajulahteen!<br><br>Ohjaajina toimivat<br>Pajulahden<br>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<br>Pihapelit, STA   | 9.30-11.00<br>Kickbike, STA  | 9.30-11.00<br>Vesijumppa ja uinti, UH  | 9.30-11.00<br>Aamujumppa ja<br>venyttelyt, VS   |
| 12.00-12.45<br>Avasinfo, L Nikkinen   | 11.00-13.30 Lounas   | 11.00-13.30 Lounas   | 11.00-13.30 Lounas   | 11.00-13.30 Lounas  |
| 12.45-13.30 Lounas<br><br>13.30-15.00<br>Sisäcurling, N<br><br>15.00 Majoittuminen<br><br>15.45-16.45<br>FasciaMethod, TS | 13.30-15.00<br>Kehonhallinta ja tasapaino,<br>TS<br><br>15.30-17.00<br>Corn hole, N  | 13.30-15.00<br>Jousiammunta ja Darts, N<br><br>15.30-16.30<br>Keppijumppa ja<br>kehonhuolto, TS                      | 13.30-14.30<br>Kuntosaliharjoitus, KS<br><br>15.45-16.30<br>Liikkuvuusharjoitus, TS                                | 12.00<br>Huoneiden luovutus<br><br>12.30-13.15<br>Päätös ja palautteet, L<br>Haavisto   |
| 16.45-19.00 Päivällinen<br><br>19.30-21.00<br>Rantasaunat ja avanto   | 17.00-19.00 Päivällinen<br><br>18.00-20.30<br>Iltauinti yleisellä vuorolla<br>(maksuton), UH<br><br>19.30-21.00<br>Rantasaunat ja avanto | 16.30-18.30 Päivällinen<br><br>18.30-20.00 Visailut ja<br>kisailut, A<br><br>19.00-22.00<br>Majoittuvien rantasaunat | 16.30-19.00 Päivällinen<br><br>17.00-18.30<br>Iltauinti (maksuton), UH<br><br>19.30-21.00<br>Rantasaunat ja avanto | Kiitos, kun kävit<br>ja tervetuloa<br>uudelleen!<br><br>SELITTEET<br>LYHENNYKSILLE:<br><br>A = Auditorio<br>KS = Päärakennuksen<br>kuntosali<br>L = Luokka<br>N = Nikula<br>P = Palloilusali<br>STA = Starttiaula<br>UH = Uimahalli<br>TS = Tanssistudio<br>VS = Voimistelusali |



**KOLMEN KAMPUKSEN  
URHEILUOISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

