

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIikko | TORSTAI | PERJANTAI |
|--|---|---|--|---|
| Tervetuloa Pajulahteen! | 7.15-9.30 Aamiainen | 7.15-9.30 Aamiainen | 7.15-9.30 Aamiainen | 7.15-9.30 Aamiainen |
| Ohjaajina toimivat Pajulahden liikunnanohjaajat. | 9.30-11.00 Pihapelit, STA | 9.30-11.00 Motorinen kunto: koordinaatio, liikkuvuus ja kehonhallinta, K | 9.30-11.00 Cornhole ja Darts, N | 9.30-11.00 Vesikuntopiiri, UH |
| 11.45-12.30 Avausinfo, L1 | 11.00-13.30 Lounas | 11.00-13.30 Lounas | 11.00-13.30 Lounas | 11.00-13.30 Lounas |
| 12.30-13.30 Lounas 13.30-15.00 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, N 15.00 Majoittuminen 16.00-16.45 Vesijumppa, UH | 13.30-15.00 Vesijumppa lötköpötköillä, UH 15.45-16.30 Keppijumppa, P2 | 13.30-15.00 Kuntosaliharjoittelu, KS 15.30-16.15 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, UH | 13.30-15.00 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, UH 16.45-17.45 Kehonhuolto ja rentoutus, VS | 12.00 Huoneiden luovutus 12.30-13.00 Päätös ja palautteet, L1 |
| 17.00-18.00 Päivällinen 18.15-19.00 Tasapainoharjoittelu, VS 19.30-22.00 Rantasaunat, yleinen vuoro | 16.30-19.00 Päivällinen 18.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH 18.00-22.00 Rantasaunat, yleinen vuoro | 16.30-19.00 Päivällinen 18.30-20.00 Illanviettoa ja visailuja, PL 20.00-22.00 Rantasaunat, yleinen vuoro | 17.45-19.00 Päivällinen 19.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 3€), UH 20.00-22.00 Uinti, Rantasaunat 4 | <p>Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p> <p>SELITTEET LYHENNYKSILLE:</p> <p>K = Kamppailuareena KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka P = Palloilusali PL = Pajunpesä laavu STA = Starttiaula UH = Uimahalli VS = Voimistelusal</p> |



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

