

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
	8.00-8.45 Järvivesijumppa 10€:lla (maksu varkkokaupassa), LP	9.30-11.00 Motorinen kunto: koordinaatio, liikkuvuus ja kehonhallinta, K	8.00-8.45 Puistopilates 10€:lla (maksu varkkokaupassa), RN	9.30-11.00 Vesikuntopiiri, UH
	9.30-11.00 Pihapelit, STA		9.30-11.00 Cornhole ja Darts, N	
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 Vesijumppa lötköpötköillä, UH	13.30-15.00 Kuntosaliharjoittelu, KS	13.30-15.00 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, UH	12.00 Huoneiden luovutus
13.30-15.00 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, N	16.45-17.30 Keppijumppa, P2	15.30-16.15 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, UH	15.30-16.30 Kehonhuolto ja rentoutus, VS	12.30-13.00 Päätös ja palautteet, L1
15.00 Majoittuminen				Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
16.00-16.45 Vesijumppa, UH				SELITTEET LYHENNYKSILLE:
17.00-18.00 Päivällinen	17.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	K = Kamppailuareena KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka LP = Lake Pool M = Melontaranta P = Palloilusali PL = Pajunpesä laavu RN = Rantanurmi STA = Starttiaula UH = Uimahalli VS = Voimistelusalali
18.15-19.00 Tasapainoharjoittelu, VS	18.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	18.00-19.30 Melonta 20€:lla (maksu verkkokaupassa), M	19.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 3€, maksu vastaanottoon), UH	
19.30-22.00 Rantasaunat, yleinen vuoro	18.00-22.00 Rantasaunat, yleinen vuoro	18.30-20.00 Illanviettoa ja visailuja, PL	20.00-22.00 Uinti, Rantasaunat 4	
		20.00-22.00 Rantasaunat, yleinen		

