

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ohjaajina toimivat Pajulahden liikunnanohjaajat.	7.15–9.30 Aamiainen	7.15–9.30 Aamiainen	7.15–9.00 Aamiainen	7.15–9.30 Aamiainen
	9.30–11.00 Vesijumppa lötköpötköillä, UH	9.30–11.00 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, UH	9.00–10.30 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, UH	9.30–11.00 Vesikuntopiiri, UH
11.45–12.30 Avausinfo, L Haavisto	11.00–13.30 Lounas	11.00–13.30 Lounas	11.00–13.00 Lounas	11.00–13.30 Lounas
12.30–13.30 Lounas	13.30–15.00 Pihapelit, STA	13.30–15.00 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento, KP 2	13.00–14.30 Cross Training, K	12.00 Huoneiden luovutus
13.30–14.45 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, N	15.45–16.30 Keppijumppa, VS	15.30–17.00 Darts ja Cornhole, N	15.00–16.00 Kehonhuolto ja rentoutus, TS	12.30–13.00 Päätös ja palautteet, Saari-kabinetti
15.00 Majoittuminen				Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.45–16.45 Tasapainoharjoittelu, VS				
17.00–19.00 Päivällinen	16.30–19.00 Päivällinen	17.15–18.15 Päivällinen	16.30–19.00 Päivällinen	SELITTEET LYHENNYKSILLE: A = Auditorio K = Kamppailuareena KS = Päärakennuksen kuntosali KP = Kokouspaju L = Luokka P = Palloilusal STA = Starttiaula UH = Uimahalli VS = Voimistelusal
19.15–20.00 Vesijumppa, UH	18.30–19.30 Omatoiminen illanvietto, L 1	18.15–19.00 Visailut, A	18.30–19.30 Omatoiminen illanvietto, L 1	
20.30–22.00 Rantasaunat	19.00–20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	18.00–22.00 Majoittuvien rantasaunat	19.00–20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	
	20.30–22.00 Rantasaunat		20.30–22.00 Rantasaunat	



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

