

TÄYDEN PALVELUN KESÄ PAJULAHDDESSA

19.-24.7.2026



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>* Lake Pool lisämaksutta joka päivä klo 13-19</p> <p>* Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin.</p> <p>* Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä.</p> <p>Kokoontumispaikat:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset merkityssä liikuntatilassa Nuorten 11-16 -vuotiaat Vastaanotossa Nuorten 8-10 -vuotiaat Lehtienlukusalissa Lasten 5-7 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan.) Vimpulat 3-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) 	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-10.15 Perheuinti I, UH	8.00-8.45 Aikuisten Järvi-vesijumppa (10€ / hlö, osto verkkokaupasta), RS	9.30-11.00 Koko porukan PajuBattle ulkona, STA Perheuinti I, UH Perhepeuhu, VS Aikuisten Jousiammunta, N	8.00-8.45 Aikuisten Pilates (10€ / hlö, osto verkkokaupasta), RK	9.30-11.00 Koko porukan PajuOlympialaiset ulkona, STA Perhepeuhu, VS Aikuisten Melonta, M
	9.30-11.00 Koko porukan Geokätköily, STA Perhepeuhu, VS Aikuisten Melonta, M	9.30-11.00 Koko porukan Joukkuepelit, N Perheuinti I, UH Perhepeuhu, VS Aikuisten Jousiammunta, N	11.15-13.30 Lounas	11.15-13.30 Lounas	11.15-13.30 Lounas
	11.15-13.30 Lounas	11.15-13.30 Lounas	13.30-15.00 Aikuisten Pilates, P1 Aikuisten Cross Training, K Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Jousiammunta, N Nuorten Cornhole, N Lasten Live Cluedo ja Pihaleikit Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Kehonpainoharjoittelu, VS Aikuisten Pallo- ja mailapelit x2, LH1 Aikuisten Kahvakuula x2, K Nuorten Lippupallo, KN1 Nuorten YOU.FO, KN2 Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Jousiammunta, N Aikuisten Viitepelit, STA Aikuisten Fatbike, PA Nuorten Pa Ji Xen mysteeri sisällä, N Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten Mega Twister ja musiikkiliikunta, P2 Vimpulat
13.30-15.00 Aikuisten Pilates, P1 Aikuisten Cross Training, K Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Jousiammunta, N Nuorten Cornhole, N Lasten Live Cluedo ja Pihaleikit Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Pilates, P1 Aikuisten Vesijumppa ja uinti, UH Aikuisten Cornhole x2, N Nuorten Seinäkiipeily, N Nuorten Jousiammunta, N Lasten PajuHop, VS Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten FasciaMethod (niskahartia), N Aikuisten Foam roller, P2 Nuorten KIN-ball, P1 Nuorten PajuHop, VS Lasten Sisäcurling, N Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, N Aikuisten Venyttelyt, TS Nuorten PajuHop, VS Nuorten Kuntokamppailut, K Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, P1 Aikuisten Rentoutus, VS Nuorten Dodge ball, P2 Nuorten KIN-ball, LH Lasten Nassikkapaini, K Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus 12.00-12.45 Koko porukan Päätös ja palautteet (palautteen antajat palkitaan paikanpäällä), Saari-kabinetti
14.00-14.45 Loman avaus, A * onnistuneen loman tärkein hetki: * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * lapsille piirustuspaperia ja kyniä * aikuisille alennuskuponki	15.45-16.30 Aikuisten FasciaMethod (niskahartia), N Aikuisten Foam roller, P2 Nuorten KIN-ball, P1 Nuorten PajuHop, VS Lasten Sisäcurling, N Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, N Aikuisten Venyttelyt, TS Nuorten PajuHop, VS Nuorten Kuntokamppailut, K Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Tasapainoharjoitus, VS Aikuisten FasciaMethod (lantio), P2 Nuorten Kuntokamppailut, K Nuorten Dodgeball, P1 Lasten Ulkoleikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, P1 Aikuisten Rentoutus, VS Nuorten Dodge ball, P2 Nuorten KIN-ball, LH Lasten Nassikkapaini, K Vimpulat	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.00 Majoittuminen	15.45-16.30 Aikuisten FasciaMethod (niskahartia), N Aikuisten Foam roller, P2 Nuorten KIN-ball, P1 Nuorten PajuHop, VS Lasten Sisäcurling, N Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, N Aikuisten Venyttelyt, TS Nuorten PajuHop, VS Nuorten Kuntokamppailut, K Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Tasapainoharjoitus, VS Aikuisten FasciaMethod (lantio), P2 Nuorten Kuntokamppailut, K Nuorten Dodgeball, P1 Lasten Ulkoleikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, P1 Aikuisten Rentoutus, VS Nuorten Dodge ball, P2 Nuorten KIN-ball, LH Lasten Nassikkapaini, K Vimpulat	<p>SELITTEET LYHENNYKSILLE:</p> <p>A = Auditorio K = Kamppailuareena KN = Keinonurmi L = Luokka LH = Liikuntahalli M = Melontaranta N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusalii</p>
16.00-17.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
17.00-17.45 Koko porukan Tutustumisliikunta, P1	19.00-22.00 Rantasaunat	19.00-22.00 Rantasaunat	18.00-19.30 Melonta (lisämaksu 20€/hlö, ilmoittaudu Starttiaulan listaan)	19.00-22.00 Rantasaunat	
19.00-22.00 Rantasaunat	18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat	18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.45-21.15 Perheuinti I, UH	18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	