TÄYDEN PALVELUN SYKSY PAJULAHDESSA 11.-18.10.2026

KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO
PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Kokoontumispaikat: • **Aikuiset** merkityssä liikuntatilassa • **Nuorten 12-16 -vuotiaat** Lehtienlukusalissa • **Lasten 5-11 -vuotiaat** Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan. Jos lapsia on paljon, niin tehdään jako 5-7v. ja 8-11 vuotiaisiin.) • **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	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Koko porukan Geokätköily, STA Perhepeuhu, VS **Aikuisten** Darts, N 11.15-12.00 ja 12.30-13.15 Perheuinnit I-II, UH	9.30-11.00 Koko porukan Liikunnallinen taloustaitopeli, P1 Perhepeuhu, VS **Aikuisten** Jousiammunta, N 11.15-12.00 ja 12.30-13.15 Perheuinnit I-II, UH	9.30-11.00 Koko porukan Yleisurheilu, PLH Perhepeuhu, VS **Aikuisten** Jousiammunta, N 11.15-12.00 ja 12.30-13.15 Perheuinnit I-II, UH	9.30-11.00 Koko porukan Pihapelit, STA Perhepeuhu, VS **Aikuisten** Fatbike. PA 11.15-12.00 ja 12.30-13.15 Perheuinnit I-II, UH	9.30-11.00 Koko porukan Vesipelit, UH Perhepeuhu, VS **Aikuisten** Fatbike. PA	9.30-11.00 Koko porukan Cornhole, N Perhepeuhu, VS **Aikuisten** Darts, N 12.00-13.00 Perheuinnit I, UH	9.30-11.00 Koko porukan PajuGames ulkona, STA **Aikuisten** Kunnontreeni, VS
	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 **Aikuisten** Seinäkiipeily, N **Aikuisten** Cross Training, K **Nuorten** Jousiammunta, N **Lasten** Live Cluedo ja Cornhole **Vimpulat**	13.30-15.00 **Aikuisten** Rennot rytmit x2, TS **Aikuisten** Cornhole x2, N **Nuorten** Seinäkiipeily, N **Lasten** PajuHop, VS **Vimpulat**	13.30-15.00 **Aikuisten** Kunnontreeni x2, N **Aikuisten** Darts x2, N **Nuorten** Lippupallo, KN1 **Lasten** Seinäkiipeily, N **Vimpulat**	13.30-15.00 **Aikuisten** Viitepelit, STA **Aikuisten** Cross Training, K **Nuorten** Pa Ji Xen mysteeri sisällä ja Cornhole, N **Lasten** Mega Twister ja musiikkiliikunta, VS **Vimpulat**	13.30-15.00 **Aikuisten** Kickbike, PA **Aikuisten** Gymstick, P1 **Nuorten** Viitepelit, LH **Lasten** Dodge ball, P2 **Vimpulat**	13.30-15.00 **Aikuisten** Seinäkiipeily, N **Aikuisten** Lihaskuntoharjoittelu, KS **Nuorten** Jousiammunta, N **Lasten** Temppurata, VS **Vimpulat**	12.00 Huoneiden luovutus 12.45-13.30 Koko porukan Päätös, L1
							Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
14.00-14.45 Loman avaus Auditoriossa - onnistuneen loman tärkein hetki: * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * lapsille piirrustuspaperia ja kyniä * aikuisille alennuskuponki 15.00 Majoittuminen	15.45-16.30 **Aikuisten** Foam roller, TS **Aikuisten** FasciaMethod (niska-hartia), VS **Nuorten** KIN-ball, P1 **Lasten** Sisäcurling, N **Vimpulat**	15.45-16.30 **Aikuisten** Venyttelyt, TS **Aikuisten** Kehonhuolto, P1 **Nuorten** PajuHop, VS **Lasten** Joukkuepelit ulkona **Vimpulat**	15.45-16.30 **Aikuisten** Tasapainoharjoitus, VS **Aikuisten** FasciaMethod (lantio), TS **Nuorten** Kuntokamppailut, K **Lasten** Ulkoleikit **Vimpulat**	15.45-16.30 **Aikuisten** Liikkuvuusharjoitus, P1 **Aikuisten** Rentoutus, VS **Nuorten** Dodge ball, N **Lasten** Nassikkapaini, K **Vimpulat**	15.45-16.30 **Aikuisten** Foam roller, P2 **Aikuisten** Pilates, TS **Nuorten** Donut Hockey, P1 **Lasten** Ulkojokeri **Vimpulat**	15.45-16.30 **Aikuisten** Kehonhallinta, P1 **Aikuisten** Jousiammunta, N **Nuorten** Seinäkiipeily, N **Lasten** PajuBattle, VS **Vimpulat**	SELITTEET LYHENNYKSILLE: K = Kamppailuareena KS = Päärakennuksen kuntosali L1 = Luokka 1 LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo PLH = Pajulahti-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusali
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	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
17.00-17.45 Koko porukan Tutustumisliikunta, P 19.00-22.00 Rantasaunat 19.30-21.00 Perheuinti I, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00 ja 19.30-20.30 Perheuinnit III-IV, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00 ja 19.30-20.30 Perheuinnit III-IV, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00 ja 19.30-20.30 Perheuinnit III-IV, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00 ja 19.30-20.30 Perheuinnit III-IV, UH	17.30-18.30 Pelailua omatoimisesti, P 18.00-22.00 Rantasaunat 20.00-21.00 Perheuinti I, UH	17.30-18.30 Pelailua omatoimisesti, P 18.00-22.00 Rantasaunat 18.00-21.00 Perheuinti II, 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	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	