

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
Tervetuloa Pajulahteen!  Ohjaajina toimivat Pajulahden liikunnanohjaajat.	8.00-9.00 Avantouintia, Rantasaunat  9.30-11.00 Kuntosaliharjoitus, KS	8.00-9.00 Avantouintia, Rantasaunat  9.30-11.00 Ulkoliikunta ja pihapelit, STA	8.00-9.00 Avantouintia, Rantasaunat  9.30-11.00 Pilates, VS	8.00-9.00 Avantouintia, Rantasaunat  9.30-11.00 Aamujumppa ja kehonhuolto, TS
11.30-12.15 Avausinfo, L Haavisto	11.30-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
12.15-13.00 Lounas  13.15-14.45 Ryhmytyminen ja sisäcurling, N  15.00 Majoittuminen  16.00-16.45 Keppijumppa, TS	12.00-13.00 Avantouintia, Rantasaunat  13.30-15.00 Cornhole, N  15.45-16.45 FasciaMethod, TS	12.00-13.00 Avantouintia, Rantasaunat  13.30-15.00 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento, L Haavisto  14.45-15.30 Darts, N	12.00-13.00 Avantouintia, Rantasaunat  13.30-15.00 Toiminnallinen harjoittelu - Cross Training, N  15.45-16.45 Senioritanssit, TS	12.00 Huoneiden luovutus  12.30-13.15 Päätös ja palautteet, L Haavisto  Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
17.00-18.00 Päivällinen  18.00-20.00 Omatoiminen aktiviteetti - kysy vastaanotosta vapaita tiloja  19.00-21.00 Avantouintia, Rantasaunat	16.30-19.00 Päivällinen  18.00-20.00 Omatoiminen aktiviteetti - kysy vastaanotosta vapaita tiloja  19.00-21.00 Avantouintia, Rantasaunat	16.30-19.00 Päivällinen  18.00-19.30 Visailut, A  20.00-22.00 Avantouintia, Rantasaunat	16.30-19.00 Päivällinen  18.00-20.00 Omatoiminen aktiviteetti - kysy vastaanotosta vapaita tiloja  19.00-21.00 Avantouintia, Rantasaunat	SELITTEET LYHENNYKSILLE:  A = Auditorio KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka N = Nikula-halli P = Palloilusali STA = Starttiaula UH = Uimahalli V = Vastaanotto VS = Voimistelusalii



**KOLMEN KAMPUKSEN  
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE

