

HYVÄN OLON VIIKONLOPPU 27.-29.11.2026

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Viikonlopun tavoitteena on palautua, levätä, hengittää, löytää liikunnan kipinä, syödä hyvin, nauttia, hikoilla, kuunnella itseä... Kaikki on sallittua. Viikonloppu sopii ihan kaikille. Osallistua voit ihan joka tunnille tai oman tuntemuksen mukaan niille tunneille joille haluat. Aikaisempaa osaamista mistään viikonlopun lajeista ei tarvitse olla. Pakkaa mukaasi sisä- ja ulkoliikuntavarusteet, villasukkia unohtamatta. Viikonlopun ohjaa Pajulahden kampuksen Riitta Samporanta.	7.45-9.00 Aamiainen 9.00-10.30 Joogalämmittely ja pilatesharjoitus, Tanssistudio 10.30-11.15 Kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali 11.15-12.30 Lounas 12.30-14.00 Kevyt ulkoilu ja kahvit, lähtö Starttiaulasta 14.15-15.00 Vesiliikunta, Uimahalli 15.15-16.00 Kehonhuolto ja äänimaljarentoutus, Tanssistudio 17.00-19.00 Päivällinen 19.00-21.00 Iltauinti (lisämaksullinen), Uimahalli 19.00-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla 20.00-21.00 Iltapala	7.45-9.00 Aamiainen 9.00-9.45 Pilates välineenä renkaat, Tanssistudio 9.45-11.15 Tanssin taikaa ja kehonhuolto, Tanssistudio 11.15-12.00 Kurssin päätös, Tanssistudio 12.00 Huoneiden luovutus 12.00-13.30 Lounas Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
15.00 Majoittuminen		
16.30-17.30 Päivällinen		
17.30-18.15 Kurssin avaus, Tanssistudio 18.15-19.45 Kehonherättely ja Pilateksen perusteet ja harjoitus, Tanssistudio 19.45-20.30 Rentouttava venyttely ja äänimaljarentoutus, Tanssistudio 20.30-21.00 Iltapala 20.30-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla		



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

