



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Varaa mukaasi iloista mieltä, juomapullo, sisä- ja ulkoliikuntavarusteet sekä uimapuku. Voit hautessasi ottaa mukaan myös oman jumppamaton ja viltin. Ohjaajana viikonlopussa toimii Joanna Mauno Lisätiedot: tuomo.nurminen@kolmekampusta.fi	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.00 Aamiainen
	9.30-10.30 Reipas ulkojumppa, lähtö Starttiaulasta	9.00-10.00 Mindfulness-kävely ulkona, lähtö Starttiaulasta
	10.45-11.45 Dance party, Tanssistudio	10.15-11.30 Tabata, Pilates ja Kehonhuolto, Tanssistudio
	12.00-13.30 Lounas	12.00 mennessä huoneiden luovutus
	13.45-14.30 Kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali	11.00-13.30 Lounas
15.00 Majoittuminen	14.45-15.30 Allas-barre, Uimahalli	12.45-13.45 "Minä liikkujana huomenna", päätös ja palautteet, Takkahuone
16.00-16.30 Avaus ja ohjelman läpikäynti, Luokka Haavisto	16.00-16.45 Joannan joogailu, Tanssistudio	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
16.30-17.30 Päivällinen	16.45-18.00 Päivällinen	
17.45-18.30 Barre, Tanssistudio	18.00-19.00 Frisbeegolf, lähtö Starttiaulasta	
18.30-19.15 Venyttelyt, Palloilusali 1	19.15-20.00 Rentoutus, Tanssistudio	
19.30-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla	20.00-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla	
20.00-22.00 Iltapala	20.00-22.00 Iltapala	

