

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ohjaajina toimivat Pajulahden liikunnanohjaajat.	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.00 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	10.00-11.30 Sauvatreeni, V	9.30-10.45 Geokätköily, STA	10.00-11.30 Cross Training, K	9.30-11.00 Kuminauhajumppa ja Pilates, TS
11.45-12.30 Avausinfo, L Haavisto	11.30-13.00 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.30-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
12.30-13.15 Lounas	13.00-14.00 Tasapainoharjoittelu, VS	12.45-13.30 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento, L Haavisto	12.45-13.30 Sisäcurling, N	12.00 Huoneiden luovutus
13.30-14.15 Tutustumisliikuntaa ulkona, STA	14.15-15.00 Darts, N	14.00-15.30 Vesijumppa ja uinti, UH	14.00-15.15 Pihapelit, Minigolf ja Frisbeegolf, STA	12.30-13.15 Päätös ja palautteet, A
15.00 Majoittuminen	15.45-16.45 Cornhole, N	16.15-17.15 FasciaMethod, TS		Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen! SELITTEET LYHENNYKSILLE: A = Auditorio KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka N = Nikula-halli P = Palloilusal STA = Starttiaula UH = Uimahalli V = Vastaanotto VS = Voimistelusali
16.00-17.00 Venyttely ja liikkuvuus, VS				
17.00-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	17.15-19.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	
18.00-20.00 Omatoiminen kuntosali, KS	18.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	18.00-20.00 Omatoiminen kuntosali, KS	18.15-19.00 Kisailut ja visailut, A	
20.00-21.30 Rantasaunat	20.00-21.30 Rantasaunat	19.00-21.00 Majoittuvien rantasaunat	19.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	
			20.00-21.30 Rantasaunat	



**KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

