

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Kokoontumispaikat: Aikuiset (16+) merkityssä liikuntatilassa Nuorten 10-15 -vuotiaat Lehtienlukusalissa Lasten 6-9 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan) Vimpulat 3-5 -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
	9.30-11.00 Koko porukan PajuOlympialaiset ulkona (5+), STA Perheuinti I (0+), UH Perhepeuhu (0+), VS Aikuisten Darts, N Vimpulat 11.15-12.00 Koko porukan uinti I, UH	9.30-11.00 Koko porukan Kolmen kampuksen kisailut (5+), LH Koko porukan Pihapelit (0+), STA Aikuisten Hiihto (perinteinen), PA Aikuisten omatoiminen kuntosali, KS Vimpulat 11.15-12.00 Koko porukan uinti I, UH	9.30-11.00 Koko porukan Geokätköily ja valokuvasuunnistus (5+), STA Koko porukan Perhepeuhu (0+), VS Aikuisten Hiihto (vapaa), PA Aikuisten omatoiminen sulkapallo (välineet vastaanotosta), LH Vimpulat 11.15-12.00 Koko porukan uinti I, UH	9.30-11.00 Koko porukan Hiihto perinteisellä tyylillä (5+), PA Koko porukan Yleisurheilu (0+), PLH Aikuisten + Nuorten YOU.FO & joukkuepelit, PLH Aikuisten omatoiminen kuntosali, KS Vimpulat 11.15-12.00 Koko porukan uinti I, UH	9.30-11.00 Koko porukan Tarkkuuspelit (5+), N Koko porukan Perhepeuhu (0+), VS Aikuisten Hiihto (vapaa), PA Aikuisten omatoiminen sulkapallo (välineet vastaanotosta), LH Vimpulat 11.30-12.00 Huoneiden luovutus
	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	Koko porukan uinti I, UH	11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 Aikuisten Rennot rytmit x2, TS Aikuisten Kunnontreeni x2, P1 Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten PajuHop, VS Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Cornhole ja Darts, N Aikuisten FasciaMethod, TS Nuorten Jousiammunta, N Lasten Pallopelit, P Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Kahvakuula x2, K Aikuisten Kuntonyrkkeily x2, K Nuorten PajuBattle ja akrobatia, VS Lasten Bounceball ja Futsal, LH Vimpulat	11.00-13.30 Lounas	13.00-13.30 Koko porukan päätös ja palautteet (palautteen antajat palkitaan paikanpäällä), L1
	15.45-16.30 Aikuisten Lumikenkäily, PA Aikuisten FasciaMethod (niska-hartia), TS Nuorten Live Cluedo Lasten Lumileikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Pilates, VS Aikuisten Foam roller, TS Nuorten Hankipelit Lasten Mäenlasku Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, N Aikuisten Pilates, N Nuorten PajuHop, VS Lasten Musiikkiliikunta, TS Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Cross Training, K Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Vesipelit, UH Lasten Temppurata ja akrobatia, VS Vimpulat	
13.00-13.45 Koko porukan Avaus, A Perhepaketin tärkein hetki: * jaetaan päivitetty ohjelma ja kerrotaan käytännön ohjeet * lapsille piirustuspaperia ja kyniä * aikuisille alennuskuponki Vimpulat (Lastenmaailma auki jo klo 12.45, esim. aikuisen kanssa)	15.00 Majoittuminen				Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen! SELITTEET LYHENNYKSILLE: A = Auditorio JH = Jäähalli K = Kamppailuareena KS = Päärakennuksen kuntosali KN = Keinonurmi LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo PLH = Pajulahti-halli S = Saari-kabinetti STA = Starttiaula T = Tennishalli TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusal
14.00-14.45 Koko porukan tutustuminen, VS Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, P1 Aikuisten Rentoutus, VS Nuorten Dodge ball, P2 Lasten Nassikkapaini, K Vimpulat			15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuutta kepeillä, VS Aikuisten Vesijumppa, UH Nuorten Dodgeball, P1 Lasten Mega Twister, TS Vimpulat	
17.00-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
18.30-19.15 Koko porukan uinti, UH	19.00-19.45 & 20.15-21.00 Koko porukan uinti II-III, UH	18.00-18.45 & 19.15-20.00 Koko porukan uinti II-III, UH	18.00-18.45 & 19.15-20.00 Koko porukan uinti II-III, UH	18.00-18.45 & 19.15-20.00 Koko porukan uuden vuoden aaton uinti / vesidisco II-III, UH	
19.00-22.00 Rantasaunat ja avanto	19.00-22.00 Rantasaunat ja avanto	19.00-22.00 Rantasaunat ja avanto	19.00-22.00 Rantasaunat ja avanto	19.00-24.00 Uuden vuoden aaton sauna ja uinti, Rantasaunat ja avanto	
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	