

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ohjaajina toimivat Pajulahden liikunnanohjaajat.	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Vesijumppa lötköpötköillä, UH	9.30-11.00 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, UH	9.30-11.00 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, UH	9.30-11.00 Vesikuntopiiri, UH
11.45-12.30 Avausinfo, L Haavisto	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.30 Lounas
12.30-13.30 Lounas	13.30-15.00 Pihapelit, STA	13.30-15.00 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento, KP 2	13.00-14.30 Donut Hockey, P	12.00 Huoneiden luovutus
13.30-14.30 Ryhmytyminen ja sisäcurling, N	15.45-16.30 Keppijumppa, VS	15.30-17.00 Darts ja Cornhole, N	15.00-16.00 Kehonhuolto ja rentoutus, TS	12.30-13.00 Päätös ja palautteet, Saari-kabinetti
15.00 Majoittuminen				Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.45-16.45 Tasapainoharjoittelu, VS				
17.00-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	17.15-18.15 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	SELITTEET LYHENNYKSILLE: A = Auditorio KS = Päärakennuksen kuntosali KP = Kokouspaju L = Luokka P = Palloilusali STA = Starttiaula UH = Uimahalli VS = Voimistelusalusi
18.45-19.30 Vesijumppa, UH	18.30-19.30 Omatoiminen illanvietto, L 1	18.15-19.00 Visailut, A	18.30-19.30 Omatoiminen illanvietto, L 1	
20.30-22.00 Rantasaunat	19.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	18.00-22.00 Majoittuvien rantasaunat	19.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH	
	20.30-22.00 Rantasaunat		20.30-22.00 Rantasaunat	



KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

