

SYYSFIILIS 5.-9.10.2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.00 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
Tervetuloa Pajulahteen! Ohjaajina toimivat Pajulahden liikunnanohjaajat.	9.30-11.00 Sauvatreeni, V	9.15-10.00 Vesijumppa, ryhmä 1, UH 10.00-10.45 Vesijumppa, ryhmä 2, UH 11.15-12.00 Darts, N	8.45-10.15 Cross Training, ryhmä 1, K / oma aktiviteetti 10.15-11.45 Cross Training, ryhmä 2, K / oma aktiviteetti	9.30-11.00 Keppijumppa ja venyttelyt, TS
11.45-12.30 Avausinfo, L Haavisto	11.00-13.30 Lounas	12.00-13.30 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.30 Lounas
12.30-13.30 Lounas 13.30-14.30 Ryhmäytyminen ulkona, STA 15.00 Majoittuminen 16.00-17.00 Pilates, TS	12.30-13.15 Valokuvasuunnistus, STA 13.30-14.30 Tasapainoharjoittelu, VS 15.15-16.15 FasciaMethod, VS	13.30-15.00 Kuntosaliharjoitus, ryhmä 1. KS / oma aktiviteetti 15.00-16.30 Kuntosaliharjoitus, ryhmä 2. KS / oma aktiviteetti	13.00-14.00 Sisäcurling, N 14.15-15.15 Jousiammunta, N 15.30-16.30 Kehonhuolto, TS	12.00 Huoneiden luovutus 12.45-13.30 Päätös ja palautteet, KP
17.00-19.00 Päivällinen 18.00-20.00 Omatoiminen kuntosali, KS 19.30-21.00 Rantasaunat	16.30-19.00 Päivällinen 18.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH 19.30-21.00 Rantasaunat	16.30-17.30 Päivällinen 17.30-18.30 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento, L1 19.00-21.00 Majoittuvien rantasaunat	16.30-17.30 Päivällinen 17.30-18.30 Kisailut ja visailut, A 18.30-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), UH 19.30-21.00 Rantasaunat	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen! SELITTEET LYHENNYKSILLE: A = Auditorio K = Kamppailuareena KP = Kokouspaju KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka N = Nikula-halli P = Palloilusal STA = Starttiaula TA = Takkahuone UH = Uimahalli V = Vastaanotto VS = Voimistelusal



**KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

