TÄYDEN PALVELUN UUSI VUOSI PAJULAHDESSA 27.12.2026-1.1.2027

KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO
PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE

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 5-9 -vuotiaat** Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan) • **Vimpulat 3-4 -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
13.00-13.45 **Koko porukan** Avaus, A Perhepaketin tärkein hetki: * jaetaan päivitetty ohjelma ja kerrotaan käytännön ohjeet * lapsille piirrustuspaperia ja kyniä * aikuisille alennuskuponki **Vimpulat** (Lastenmaailma auki jo klo 12.45, esim. aikuisen kanssa) 14.00-14.45 **Koko porukan** tutustuminen, VS **Vimpulat** Liikuntaa ja leikkejä 15.00 Majoittuminen 15.45-16.30 **Aikuisten** Liikkuvuusharjoitus, P1 **Aikuisten** Rentoutus, VS **Nuorten** Dodge ball, P2 **Lasten** Nassikkapaini, K **Vimpulat** Liikuntaa ja leikkejä	9.30-11.00 **Koko porukan** PajuOlympialaiset ulkona (5+), STA Perheuinti I (0+), UH Perhepeuhu (0+), VS **Aikuisten** Darts, N **Vimpulat** Liikuntaa ja leikkejä 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** Liikuntaa ja leikkejä 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** Liikuntaa ja leikkejä 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** Liikuntaa ja leikkejä 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** Liikuntaa ja leikkejä 11.30-12.00 Huoneiden luovutus
17.00-18.00 Päivällinen	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
18.30-19.15 **Koko porukan** uinti, UH 19.00-22.00 Rantasaunat ja avanto	13.30-15.00 **Aikuisten** Rennot rytmit x2, TS **Aikuisten** Kunnontreeni x2, P1 **Nuorten** Seinäkiipeily, N **Lasten** PajuHop, VS **Vimpulat** Liikuntaa ja leikkejä	13.30-15.00 **Aikuisten** Cornhole ja Darts, N **Aikuisten** FasciaMethod, TS **Nuorten** Jousiammunta, N **Lasten** Pallopelit, P **Vimpulat** Liikuntaa ja leikkejä	13.30-15.00 **Aikuisten** Kahvakuula x2, K **Aikuisten** Kuntonyrkkeily x2, K **Nuorten** PajuBattle ja akrobatia, VS **Lasten** Bounceball ja Futsal, LH **Vimpulat** Liikuntaa ja leikkejä	11.00-13.30 Lounas 13.30-15.00 **Aikuisten** Cross Training, K **Aikuisten** Seinäkiipeily, N **Nuorten** Vesipelit, UH **Lasten** Temppurata ja akrobatia, VS **Vimpulat** Liikuntaa ja leikkejä	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** Liikuntaa ja leikkejä	15.45-16.30 **Aikuisten** Pilates, VS **Aikuisten** Foam roller, TS **Nuorten** Hankipelit **Lasten** Mäenlasku **Vimpulat** Liikuntaa ja leikkejä	15.45-16.30 **Aikuisten** Kehonhuolto, N **Aikuisten** Pilates, N **Nuorten** PajuHop, VS **Lasten** Musiikkiliikunta, TS **Vimpulat** Liikuntaa ja leikkejä	15.45-16.30 **Aikuisten** Liikkuvuutta kepeillä, VS **Aikuisten** Vesijumppa, UH **Nuorten** Dodgeball, P1 **Lasten** Mega Twister, TS **Vimpulat** Liikuntaa ja leikkejä	**Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!**
	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
	19.00-19.45 & 20.15-21.00 **Koko porukan** uinti II-III, UH 19.00-22.00 Rantasaunat ja avanto	18.00-18.45 & 19.15-20.00 **Koko porukan** uinti II-III, UH 19.00-22.00 Rantasaunat ja avanto	18.00-18.45 & 19.15-20.00 **Koko porukan** uinti II-III, UH 19.00-22.00 Rantasaunat ja avanto	18.00-18.45 & 19.15-20.00 **Koko porukan** uuden vuoden aaton uinti / vesidisco II-III, UH 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	

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 = Voimistelusali