AQUAFIILIS

1.-5.3.2027

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
	10.00-11.00 Vesijumppa lötköpötköillä, Uimahalli	9.30-11.00 Darts ja Cornhole, Nikula-halli	9.30-11.00 Jousiammunta, Nikula-halli	9.30-11.00 Vesikuntopiiri ja uinnintekniikka, Uimahalli
11.45-12.30 Avausinfo, Luokka Haavisto	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
12.30-13.30 Lounas 13.45-14.30 Ulkotreeni, lähtö Starttiaulasta 14.45-15.45 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, Nikula-halli 16.00 Majoittuminen	13.30-14.30 Jääkolkka ulkona, lähtö Starttiaulasta 15.00-16.30 Kuntosaliin tutustuminen, Päärakennuksen kuntosali	13.30-15.00 Geokätköily, lähtö Starttiaulasta 15.30-16.30 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, Uimahalli	12.30-14.00 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, Uimahalli 14.45-15.15 Happihyppelyt, lähtö Starttiaulasta 15.30-16.30 Kehonhuolto ja rentoutus, Tanssistudio	12.00 Huoneiden luovutus 12.30-13.15 Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto
16.30-19.00 Päivällinen 19.00-20.00 Vesijumppa, Uimahalli 20.30-22.00 Rantasaunat ja avantouinti	16.30-19.00 Päivällinen 18.30-19.30 Omatoiminen illanvietto, Luokka 1 19.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), Uimahalli 20.30-22.00 Rantasaunat ja avantouinti	17.00-18.45 Päivällinen 18.45-19.45 Visailut (parhaat palkitaan), Auditorio 19.30-22.00 Majoittuvien rantasaunat ja avantouinti	16.30-19.00 Päivällinen 18.30-19.30 Omatoiminen illanvietto, Luokka 1 19.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), Uimahalli 20.30-22.00 Rantasaunat	**Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!** Muista myös suosittu Inbody-mittaus. Ajanvaraukset numerosta 044-7755369

KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO

PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE



