

TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat ja fysioterapeutit</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-8.00 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.00 Aamiainen</p>
<p>12.00-12.45 Avaus, Luokka 1</p>	<p>9.30-11.00 Aamuherättelyt ja treeni ulkona, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>9.30-11.00 Lumikenkäily, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>9.30-11.00 Kehonpainoharjoittelu ja venyttelyt, Nikula-halli</p>
<p>12.45-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.30-12.30 Huoneiden luovutus ja lounas</p>
<p>13.45-14.30 Tutustuminen Pajulahteen ulkona, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>13.30-14.45 Kuntosaliin tutustuminen ja harjoitus, päärakennuksen kuntosali</p>	<p>13.30-14.45 Pihapelit (mm. alppicurling), lähtö Starttiaulasta</p>	<p>12.30-13.00 Päätös ja palautteet, Saari-kabinetti</p>
<p>14.30-15.00 Välipala</p> <p>15.00 Majoittuminen</p> <p>15.15-16.00 Kehonhallinta, Tanssistudio</p>	<p>15.00-15.30 Välipala</p> <p>15.30-17.00 Vesijumppa ja uinti, Uimahalli</p>	<p>15.00-15.30 Välipala</p> <p>15.30-17.00 Vesijuoksu ja uinti, Uimahalli</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>16.30-18.15 Päivällinen</p>	<p>17.00-18.15 Päivällinen</p>	<p>17.00-18.15 Päivällinen</p>	
<p>18.15-19.00 Aktiivinen rentousharjoitus, Tanssistudio</p> <p>19.00-20.30 Maksuton omatoiminen uinti, Uimahalli</p> <p>19.00-22.00 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p>18.15-19.00 Aromapallolla liikkuvuutta ja rentoutta, Tanssistudio</p> <p>19.00-22.00 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p>18.15-19.00 Iltanuotio, Pajunpesä</p> <p>19.00-20.30 Maksullinen omatoiminen uinti, Uimahalli</p> <p>19.00-22.00 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p>19.00-22.00 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>			<p>www.pajulahti.com</p>