

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p>Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>
<p>Lisämaksusta saatavilla esim. inbody kehonkoostumusmittaus 30€/hlö (ajanvaraus: 0407755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Sauvakävely, lähtö Vastaanotosta</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Kuntosaliharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Pihapelit, lähtö Starttiaulasta</p>
<p><b>12.15-13.00</b> Avausinfo, Luokka Haavisto</p>	<p><b>11.00-13.00</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-12.15</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>
<p><b>13.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>13.00-14.40</b> Vesijumppa ja uinti, Uimahalli</p>	<p><b>12.15-13.45</b> Vesijumppa ja vesijuoksu, Uimahalli</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p>
<p><b>13.30-15.00</b> Geoparkpolku ja -muistipelit, lähtö Kahvila</p>	<p><b>15.00</b> Hedelmävälipala</p>	<p><b>14.30</b> Hedelmävälipala</p>	<p><b>12.00-12.45</b> Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto</p>
<p><b>15.00</b> Majoittuminen ja hedelmävälipala</p>	<p><b>15.45-17.15</b> FasciaMethod ja kehonhuolto, Tanssistudio</p>	<p><b>15.00-16.30</b> Tasapainoharjoittelu, Voimistelusalii</p>	<p><b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>16.00-17.30</b> Keppijumppa ja venyttelyt, Palloilusali 1</p>	<p><b>17.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	
<p><b>17.30-18.30</b> Päivällinen</p>	<p><b>19.00-20.30</b> Iltauinti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli</p>	<p><b>18.00-21.30</b> Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	
<p><b>18.30-20.00</b> Rantasaunat</p>			<p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p><b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>			<p><a href="http://www.pajulahti.com">www.pajulahti.com</a></p>