

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen Kymenlaakson selkähdistys ALUSTAVA OHJELMA</p> <p>Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>
<p>Lisämaksusta saatavilla esim. Inbody kehonkoostumusmittaus (ajanvaraus: 0447755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)</p>	<p>9.30-11.00 Geokätköily, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>9.30-11.00 Geoparkpolku + muistipelit, lähtö Kahvilasta</p>	<p>9.30-11.00 Kuntosaliharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p>9.30-11.00 Aamujumppa ja venyttelyt, Voimistelusalii</p>
<p>12.00-12.45 Avausinfo, Luokka Haavisto</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.00 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.00 Lounas</p>
<p>12.45-13.30 Lounas</p> <p>13.30-15.00 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, Palloilusalii 1</p>	<p>13.30-15.00 Tasapaino ja kehonhallinta, Voimistelusalii</p>	<p>13.15-14.45 Jousiammunta, Nikula-halli</p>	<p>13.30-15.00 Liikunta, lepo ja ravinto, Luokka Haavisto</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p>
<p>15.00 Majoittuminen ja hedelmävälipala</p> <p>16.00-17.00 FasciaMethod, Tanssistudio</p>	<p>15.00 Hedelmävälipala</p> <p>16.00-17.00 Kehonhuolto, Voimistelusalii</p>	<p>15.00 Hedelmävälipala</p> <p>16.00-17.00 Liikkuvuusharjoitus, Tanssistudio</p>	<p>15.00 Hedelmävälipala</p> <p>16.00-16.45 Vesijumppa, Uimahalli</p>	<p>12.30-13.15 Päätös ja palautteet, Luokka Olenius</p>
<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>17.00-18.30 Päivällinen</p>	<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p>19.00-21.00 Rantasaunat (sauna 2 ja 3)</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan, Uimahalli</p> <p>19.30-21.00 Rantasaunat (sauna 2 ja 3)</p>	<p>18.30-20.00 Visailut, Luokka Haavisto</p> <p>18.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan, Uimahalli</p> <p>19.30-21.00 Rantasaunat (sauna 2 ja 3)</p>	
<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>				<p>www.pajulahti.com</p>