

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Kokoontuminen merkittyy liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö starttiaulasta. <p>Punaisella on merkitty MTLH:n yksityistilaisuudet.</p> <p>Yleiset liikuntavälineet maksutta. Lisäksi tavanomaiset erityisliikuntavälineet maksutta.</p> <p>Kuntosalit ja palloilusali sekä liikuntahalli maksutta käytössä vapaiden aukioloaikojen mukaan.</p> <p>Kuulovammaisten lomilla induktiosilmukka luentotilassa.</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Kaikille avoin toiminta vuodenaikojen mukaan (esim. MOBO-suunnistus, hiihto, valokuvasuunnistus ja geokätköily), lähtö starttiaulasta <p>11.00-13.30 Lounas</p> <p>13.30-14.15 Kohderyhmälle sopivaa lihaskuntoliikuntaa sovelletusti, Voimistelusali</p> <p>14.30-15.15 Kuntoilijan ABC, Kokouspaju</p> <p>15.30-16.15 Kohderyhmälle sopivaa keuhonhuoltoa sovelletusti, Voimistelusali</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Kaikille avoin toiminta (esim. PajuBattle, PajuHop), lähtö starttiaulasta <p>11.00-13.30 Lounas</p> <p>13.30-14.15 Kohderyhmälle sopivaa liikkuvuusliikuntaa sovelletusti, Voimistelusali</p> <p>14.30-15.15 Ravintovinkit, Kokouspaju</p>	<p>6.30-7.50 Maksuton aamu-uinti (ei kesällä), Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Kaikille avoin toiminta vuodenaikojen mukaan (esim. minigolf, alppicurling, retkiluistelu, napakelkkailu ja pihapelit), Lähtö starttiaulasta <p>11.00-13.30 Lounas</p> <p>13.30-14.15 Kohderyhmälle sopivaa aerobista liikuntaa sovelletusti, Voimistelusali</p> <p>14.30-15.15 Ajanhallinta ja motivaatio, Kokouspaju</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.00-12.00 Mahdollisuus osallistua ja saada huikeita elämyksiä Suomen suurimmassa seikkailupuistossa erilliseen hintaan.</p> <p>13.30-14.15 Kohderyhmälle sopivaa kehonhallintaa sovelletusti, Voimistelusali</p> <p>14.30-15.15 Kokonaisvaltainen hyvinvointi, Kokouspaju</p> <p>16.30-19.00 Päivällinen</p> <p>18.00-20.30 Kaikille avoin iltainti maksutta, Uimahalli</p> <p>19.00-20.00 Omatomista vertaiskeskustelua, Kokouspaju</p> <p>20.00-20.30 Iltapala kahvilassa (vain diabeteslomilla)</p> <p>20.30-22.00 Rantasaunat</p>	<p>6.30-7.50 Maksuton aamu-uinti (ei kesällä), Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.00-10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Kaikille avoin PajuGames ulkona vuoden aikojen mukaan, lähtö starttiaulasta <p>10.45-11.30 Päätös ja palautteet, Auditorio</p> <p>12.00 Huoneiden luovutus</p> <p>12.00-13.30 Lounas</p> <p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>15.00 Majoittuminen</p> <p>15.30-16.15 Tervetuloinfo, Auditorio * Pajulahden esittely * Lomaohjelman esittely * MTLH:n esittely</p>					<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö starttiaulasta. Nuorten, 13-17 -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulassa. Lasten 7-12 -vuotiaiden kokoontuminen lehtien lukuaulassa. Lasten 4-6 -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa. Vimpulat, 1-3 -vuotiaat kokoontuvat Pikkupajussa. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan. <p>Punaisella on merkitty MTLH:n yksityistilaisuudet ellei integrointia saa suorittaa.</p> <p>Tavanomaiset liikuntavälineet maksutta.</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Kaikille avoin toiminta vuodenaikojen mukaan (esim. MOBO-suunnistus, hiihto, valokuvasuunnistus ja geokätköily), lähtö starttiaulasta Vimpulaparkki <p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten "Kuntoilijan ABC" -motivointi- ja vertaiskustelua, Auditorio Nuorten melonta Lasten 7-12v. parkour Lasten 4-6v. pihapelit Vimpulaparkki <p>15.00-15.45 Lepotauko</p> <p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Cross Training, Nikulahalli 3 Nuorten pelit, Palloilusali 1-2 Lasten 7-12v. liikuntaleikit ulkona Lasten 4-6v. sirkustelua, Voimistelusali Vimpulaparkki 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Kaikille avoin toiminta (esim. PajuBattle, PajuHop), lähtö starttiaulasta Vimpulaparkki <p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten kehonpainoharjoittelu ja Foam Roller, Voimistelusali Nuorten parkour Lasten 7-12v. Fast Scoop, Palloilusali 2 Lasten 4-6v. Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinourmikenttä 1 Vimpulaparkki <p>15.00-15.45 Lepotauko</p> <p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kehonhuolto, Tanssistudio Nuorten Mega Twister, Palloilusali 2 Lasten 7-12v. Live Cluedo sisällä Lasten 4-6v. Dance, Voimistelusali Vimpulaparkki 	<p>6.30-7.50 Maksuton aamu-uinti (ei kesällä), Uimahalli</p> <p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Kaikille avoin toiminta vuodenaikojen mukaan (esim. minigolf, alppicurling, retkiluistelu, napakelkkailu ja pihapelit), Lähtö starttiaulasta Vimpulaparkki <p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten rennot rytmit ja Core, Tanssistudio Nuorten jousiammunta, Nikulahalli 2 Lasten 7-12v. ilmapolttipatja, Voimistelusali Lasten 4-6v. tempurata, Nikulahalli 1 Vimpulaparkki <p>15.00-15.45 Lepotauko</p> <p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Venyttelyt, Tanssistudio Nuorten Live Cluedo sisällä Lasten 7-12v. Mega Twister, Palloilusali Lasten 4-6v. ulkopelit Vimpulaparkki 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.00-12.00</p> <p>Mahdollisuus osallistua ja saada huikeita elämyksiä Suomen suurimmassa seikkailupuistossa erilliseen hintaan.</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten juoksuvinkit ja polkujuoksu, lähtö starttiaulasta Nuorten seinäkiipeily, Nikulahalli 1 Lasten 7-12v. Dance, Voimistelusali Lasten 4-6v. musiikkiliikunta, Palloilusali 2 Vimpulaparkki <p>15.00-15.45 Lepotauko</p> <p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Foam Roller, Tanssistudio Nuorten miekkailu, Palloilusali 2 Lasten 7-12v. sirkustelu, Voimistelusali Lasten 4-6v. Mega Twister, Palloilusali 1 Vimpulaparkki 	<p>6.30-7.50 Maksuton aamu-uinti (ei kesällä), Uimahalli</p> <p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.00-10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Kaikille avoin PajuOlympialaiset ulkona vuoden aikojen mukaan, lähtö starttiaulasta Vimpulaparkki <p>10.45-11.30 Päätös ja palautteet, Auditorio</p> <p>12.00 Huoneiden luovutus</p> <p>12.00-13.30 Lounas</p>
<p>15.00 Majoittuminen</p> <p>15.30-16.15 Tervetuloinfo, Auditorio * Pajulahden esittely * Lomaohjelman esittely * MTLH:n esittely</p>					<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>16.15-18.00 Päivällinen</p> <p>18.00-18.45 Tullaan tutuksi, Palloilusali 1</p> <p>20.00-20.30 Iltapala kahvilassa</p> <p>20.30-22.00 Rantasaunat</p>	<p>16.30-18.30 Päivällinen</p> <p>18.30-20.00 Perheiden yhteistä toimintaa ohjastusti, Uimahalli</p> <p>20.00-20.30 Iltapala kahvilassa</p> <p>20.30-22.00 Rantasaunat</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p> <p>18.00-20.30 Kaikille avoin iltainti erilliseen hintaan, Uimahalli</p> <p>20.00-20.30 Iltapala kahvilassa</p> <p>20.30-22.00 Rantasaunat</p>	<p>16.30-18.30 Päivällinen</p> <p>18.30-20.00 Perheiden yhteistä toimintaa ohjastusti, Uimahalli</p> <p>20.00-20.30 Iltapala kahvilassa</p> <p>20.30-22.00 Rantasaunat</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p> <p>18.00-20.30 Kaikille avoin iltainti erilliseen hintaan, Uimahalli</p> <p>20.00-20.30 Iltapala kahvilassa</p> <p>20.30-22.00 Rantasaunat</p>	<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>