

KUVAUS MEIDÄN PERHEEN OMATOIMILOMAN SISÄLLÖSTÄ

3/2024

Pajulahti on liikunnan ja hyvinvoinnin keskus ja se sijaitsee Iso- kukkasen rannalla Nastolassa. Sijainti on keskellä Etelä- Suomea ja vain reilun tunnin ajomatka pääkaupunkiseudulta. Pajulahden lomalla pääset nauttimaan kauniista järvimaisemasta, sekä monipuolisista omatoimisista liikuntamahdollisuuksista. Pajulahti tarjoaa perheille täydelliset olosuhteet koko perheen lomailuun, jossa liikunta, lepo ja ravinto on huomioitu.

PALVELUN SISÄLTÖ

HOTELLITASON MAJOITUS

Hotellitason tarjoaa laadukkaan majoituksen runsaasti varustelluissa huoneissa, joiden mukavuuksista ei ole tingitty. Hotellitason majoitusta on tarjolla useissa eri rakennuksissa.

Hotellitason huoneita on tarjolla kahden hengen huoneista lisävuoteet mukaan lukien jopa kuuden hengen huoneisiin. Saatavilla on myös saunallisia huoneita ja osa huoneista on lemmikkihuoneita ja esteettömiä.

Huoneissa on joko pieni patio tai parveke.

Hotellitason huoneiden varustelu on runsas: liinavaatteet (kylpypyyhe ja käsipyyhe) wc, suihku, tv, jääkaappi, mikro, kahvinkeitin, vedenkeitin, kahviastiasto. Osassa huoneista myös kuivauskaappi sekä sauna.

Huoneet ovat tilavia

Linkki majoitukseen:

<https://pajulahti.com/majoitus/>

MONIPUOLISET TÄYSIHOITOATERIAT

Pajulahden ravintolapalveluista vastaa valtakunnallisesti tunnettu Kanresta. Ravintolapalvelumme ovat täysin esteettömät. Kokkimme varmistavat, että kaikille vieraillemme on tarjolla laadukasta, turvallista ja ravitsemussuosittelun mukaista ruokaa.

Kanrestan noutopöydästä tarjoillaan maittavan aamiaisen lisäksi monipuolinen lounas ja päivällinen. Arvostamme paikallista, kotimaista ja puhdasta ruokaa. Teemme yhteistyötä monien paikallisten tuottajien ja viljelijöiden kanssa.

Aamupalalla ja lounaalla on tarjolla laadukas leipävalikoima. Lounaalla ja päivällisellä aterian sisältää aina lihaa sekä kalaa tai kanaa ja kasvisvaihtoehdon. Lounaalla ja päivällisellä on tarjolla kaksi lämmintä pääruokaa. Arkisin lounaalla on myös keittovaihtoehto.

Tavallisimmat erityisruokavaliot (kasvisruoka, laktoositon, gluteeniton, maidoton, munaton, kalaton), jotka toteutetaan monipuolisesti, sekä tavallisimmat ruoka-aineallergiat on huomioitu.

Lounas – ja päivällinen pitää sisällään:

lämpimän ruoan lisäkkeineen

- salaattipöydän tuotteet
- salaatinkastikkeen (kaksi vaihtoehtoa/päivä)
- leipäpöydän tuotteet ja ravintorasvan (kevytleivite, voi, mausteleivite)
- ruokajuoman (maito, piimä, kotikalja, mehu, vesi)
- jälkiruoan ja kahvin

Iltapala:

- leipä
- leikkeleet
- juusto
- kurkku ja tomaatti
- mehu
- jogurtti
- kahvi/tee
- erikseen sovittaessa puuro

Aamiainen:

- puuro/muroja/mysliä
- maitoa/jugurttia
- keitetyt kananmunat
- leipää/sämpylöitä
- erilaisia levitteitä
- leikkeleitä/vihanneksia
- tuoremehua
- hedelmiä tai marjoja
- kahvia/teetä

PERHEEN OMAVALINTAISET LOMA – AKTIVITEETIT (näistä 3 valinnaista)

Minigolf

Pajulahdessa on kesäkuussa täysin uusiutuva 9 väyläinen minigolf rata ja se soveltuu koko perheelle. Suositusikä 5 vuodesta eteenpäin. Rata sijaitsee päärakennuksen tuntumassa järven rannalla. Vastaanotosta voit käydä lainaamassa mailan ja pallon.

Ulkotennis

Tennis on monipuolinen pallopeti, joka tarjoaa haasteita kaiken tasoisille pelaajille. Tennistä voit pelata kaksin -tai nelinpelinä. Ota kaveri mukaan ja lähde haastamaan omia taitoja tenniksen parissa. Pajulahdessa on 6 ulkotennis massakenttää. Mailat vastaanotosta.

Frisbeegolf

Frisbeegolf on hauska ulkoilulaji kaikenikäisille. Lainaa frisbeet ja lähde kiertämään haastavia frisbeegolfratojamme Pajulahden upeissa maisemissa. Pajulahdessa on 18 väyläinen rata (Talviaikana 12)

Päärakennuksen kuntosali

Päärakennuksen vuonna 2023 uudistettu kuntosali tarjoaa harjoittelupuitteet erilaisiin tarpeisiin. Tilassa on hyvä valikoima erilaisia painopakalaitteita, joilla harjoittelu on tehokasta ja turvallista. Tilasta löytyy



OLYMPIC
TRAINING
CENTER



PARALYMPIC
TRAINING
CENTER

Pajulahti

aerobiseen harjoitteluun ergonomisia juoksumattoja, crosstrainer, soutulaite, Assault Bike ja kuntopyörät. Salissa on huomioitu myös vapailla painoilla harjoittelu ja painonnosto esimerkiksi Dinox:n erillisillä painonnostolavoilla.

Uudistetulta kuntosalilta löydät itsellesi kaiken tarpeellisen monipuoliseen kunnon kohottamiseen ja lihaskuntoharjoitteluun. Laittevalikoima on täysin uudistettu ja kaikki ratkaisut on tehty asiakasta ajatellen. Kuntosali tarjoaa mahtavat puitteet kaiken tasoisille liikkujille ikään katsomatta. Salilla on mahdollista toteuttaa korkeatasoista laiteharjoittelua tai vaihtoehtoisesti vapaapaino-/kehonpainoharjoittelua avaran tilasuunnittelumme johdosta.

Kuntosalilta löytyy seuraavat asiat:

- Täysin uudistetut kuntosalilaitteet ja painot (ATX, Eleiko & Dinox)
- Ekologiset sekä ympäristöystävälliset laitteet (SportsArt)
- Uudet suihku- ja saunatilat (Saunat päällä ma-su klo 17-20)
 - HUOM! Saunoissa myös infrapunatoiminto
- Erilliset painonnostolavat
- Vapaassa käytössä oleva Bluetooth-kaiutin (kiinteä)
- Tilaa niin laiteharjoitteluun kuin vapaille painoille
- Sähkölukolliset pukukaapit pukuhuoneissa
- Kuuma- ja kylmäaltaat palautumiseen

Pickleball

Sosiaalinen, sporttinen ja koukuttavan hauska mailapeli pickleball, jossa tennis, sulkapallo ja pingis yhdistyvät uudella tavalla. Se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille koululaisista senioreihin. Kokeneemmille pickleball on nopeatempoinen, taitoa, taktiikkaa sekä hyviä refleksejä vaativa kilpailuhenkinen laji, joka on myös todella tehokasta liikuntaa. Soveltuu hyvin perhepelailuun. Pickleball on tarkoitettu nelinpeliksi, mutta pelailu onnistuu kahdestaankin. Mailat ja pallon saat lainaksi vastaanotosta tai välinevuokrauksesta.

Sulkapallo

Sulkapallo onnistuu Pajulahdessa sisätiloissa palloilusalissa tai liikuntahallissa. Mailat ja sulkapallon saat lainaksi vastaanotosta.

Palautumishuone

Pajulahden palautumishuoneen välineet soveltuvat niin arkiliikkujalle kuin huippu-urheilijalle. Palautumishuoneemme sijaitsee päärakennuksen 1. kerroksessa Palautumiskeskuksen yhteydessä.

Palautumishuoneen voit varata tunniksi itselle yksityiskäyttöön. Saat käyttöösi tunnin ajaksi rauhallisen tilan, jossa välineinä ovat:

Neurosonic-hierontadivaani, jonka matalataajuusvärähtely vaikuttaa autonomiseen hermostoon sitä rauhoittaen tai aktivoiden, valitusta hoito-ohjelmasta riippuen. Neurosonic-divaanin käyttö voi tukea

palautumista ja vireystilan säätelyä, sekä auttaa stressissä ja univaikeuksissa. Neurosonicin ohjelmavalikoimasta löydät eri mittaiset ohjelmat mm. tehotorkkuihin, pidempään rentoutumiseen sekä hermoston ja lihasten aktivointiin.

TheraBody-palautumislahkeet ja TheraGun-lihashuoltovasara, jotka auttavat palautumisen ja lihashuollon tukena.

Pöytätennis (pingis)

Pajulahdessa voit varata itsellesi tilan, josta löytyy pingispöytä. Pingismailat ja pallon saat käyttöösi vastaanotosta.

YLLÄ MAINITTUJEN LISÄKSI VELOITUKSETTA:

Sauna

Pajulahdessa rantasaunat lämpenevät joka päivä. Hyppää saunan löylyistä suoraan puhdasvetisen Iso-Kukkasen laineisiin. Neljä rantasaunaamme sijaitsee aivan veden välittömässä läheisyydessä. Saunojen läheisyydestä löytyy myös hiekkaranta sekä kesäisin kattoterassi.

Nikula hallin kuntosali

Hallin kuntosali on suunnattu toiminnallisempaan harjoitteluun kuten crosstrainingiin, painonnostoon ja voimaharjoitteluun. Salilta löytyy mm. voimailuhäkki /-telineet, painonnostopaikkoja, vapaita painoja isompaankin tarpeeseen, käsipainoja, köysiä, bokseja, soutilaitteita. Laitteharjoitteluun löytyy niin ylä-, ala- kuin keskivartalonkin vahvistamiseen soveltuvaa kalustoa.

Patikointi ja vaellus

Pajulahdesta on reitti yhteys Lahden alueen luonnonylpeyteen, Lapakistoon. Lapakisto on 230 hehtaarin alueelle levittäytyvä luonnonsuojelualue, jossa risteilee viisi maastoon merkittyä reittiä, 23 km matkalla.

Pajulahden jalkapallokentän vieressä on taulu Lassen kuntopoluille, jotka ovat kaikkien ulkoilijoiden vapaassa käytössä. Kuntopoluilta löytyy 1- 10,5 km reitistöjä.

Ulkokuntoilulaitteet

Pajulahden ulkoalueelta löytyy ulkokuntoilulaitteet, jotka ovat lomailijoiden vapaassa käytössä

Beach volley

Beach volley on aurinkoinen ja energinen hiekkalentopallon muoto, joka yhdistää liikunnan ilon ja rantatunnelman. Beach volleyyn voit varata vastaanotosta ja kenttä sijaitsee päärakennuksen läheisyydessä.

Lasten ulkoleikkipaikka

Päärakennuksen yhteydessä ulkoa löytyy lasten ulkoleikkipaikka. Leikkipaikasta löytyy liukumäki, kiipeilytelineet, hiekkalaatikko ja keinuja.



OLYMPIC
TRAINING
CENTER



PARALYMPIC
TRAINING
CENTER

Pajulahti

Lastenmaailma

Pajulahdesta löytyy lastenmaailma. Lastenmaailma on tarkoitettu 3-8 vuotiaille. Lastenmaailmasta löytyy kiipeilytelineitä, pienpeliareena, pöytäjalkapallo ja legopöytä. Tilassa myös muotopaloja vapaassa pehmustetulla alueella. Lastenmaailmaan voit mennä sen ollessa vapaana. Avaimen saat vastaanotosta.

Soutuveneet

Rannasta löytyy soutuveneitä, joita voit lainata. Veneen lainauksen yhteydessä saat myös pelastusliivit käyttöösi.

Onkiminen

Muutamia onkia lainattavissa.