

# PERHEEN AKTIVITEETIT OMATOIMI- LOMALLA



## 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 pallopelejä, joka tarjoaa haasteita kaiken tasoisille pelaajille. Tennistä voit pelata kaksintaikaa 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)

## 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 nopeampainen, 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.

## PÖYTÄTENNIS (PINGIS)

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

## 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 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





OLYMPIC  
TRAINING  
CENTER



PARALYMPIC  
TRAINING  
CENTER

Pajulahti

## 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.

**Lomaan kuuluu kolme vapaavalintaista aktiviteettia.**

Kuvat: Liikuntakeskus Pajulahti



 mTLh