

TYÖVÄEN RETKEILIJÖIDEN KUNTOSTARTTI 13.–15.1.2021

KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.30 Aamiainen, Iso-Kukkanen	6.30-7.50 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen, Iso-Kukkanen
	9.30-11.00 Ulkoliikuntaa ja venyttelyt, lähtö Starttiaulasta	9.30-11.00 PajuOlympialaiset, lähtö Starttiaulasta
	11.15-12.15 Lounas, Iso-Kukkanen	12.00 Huoneiden luovutus ja lounas
12.15-13.00 Avaus, Luokka 1	12.30-14.00 Sisäcurling, kehonhuolto ja rentousharjoitus, Tanssistudio	12.30-13.15 Päättös ja palautteet, Luokka 1
13.30-14.00 Hedelmävälipala & kahvi, Kahvila	14.15-14.45 Hedelmävälipala & kahvi, Kahvila	
14.00-15.30 Kehonhallinta, Tanssistudio		
15.30 Majoittuminen	15.00-16.30 Vesijumppa ja uinti, Uimahalli	Kiitos kun kävitte ja tervetuloa uudelleen.
16.00-16.45 FasciaMethod, Tanssistudio		
16.45-17.45 Päivällinen, Iso-Kukkanen	16.45-17.45 Päivällinen, Iso-Kukkanen	
17.45-19.15 Askartelu, Luokka 1	18.00-19.30 Illanviettoa, Parilaavu	
19.30-21.30 Pajulahden rantasaunavuoro, Rantasaunat 1 ja 2	18.30-20.30 Iltauinti (maksullinen), Uimahalli	



Lisätiedot:
tuomo.nurminen@pajulahti.com

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511