

VIRETIN KUNTOETKOT 12.–13.1.2021

TIISTAI	KESKIVIIKKO
Tervetuloa Pajulahteen!	6.30-7.50 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli
	7.15-9.30 Aamiainen, Iso-Kukkanen
	9.30-11.00 Sauvakävelyn tekniikkaa ja harjoitus, lähtö Starttiaulasta
11.00 Saapuminen Lahteen, Lahden urheilukeskus	11.00 Huoneiden luovutus
15.15 Saapuminen Pajulahteen	11.00-12.00 Vihdin Retkeilijöiden päätös ja lounas, Iso-Kukkanen
15.30 Majoittuminen	
16.30-17.15 Päivällinen, Iso-Kukkanen	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
17.30-18.15 Alkulämmittelyt ja tuolijumppa, Palloilusali 1	
19.00-20.30 Pajulahden rantasaunavuoro, Rantasaunat 1 ja 2	



Lisätiedot:
tuomo.nurminen@pajulahti.com

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511