

LOMA JA TERVEYS - PERHELOMA

11.-16.10.2026



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Liikuntavälineet (mailat verkkomailapeleihin, pöytäjalkapallon pallo, jalkapallo, koripallo, lentopallo, petanque, mölkky, boccia, sauvakävelysauvat, suksisetit, potkukelkat, pulkat ja liukurit) kuuluvat lomalaisten käyttöön maksutta kuten myös Lastenmaailman käyttö. Kokoontumispaikat: • Aikuiset merkityssä liikuntatilassa • Nuorten 12-16 -vuotiaat Lehtienlukusalissa • Lasten 5-11 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan. Jos lapsia on paljon, niin tehdään jako 5-7 ja 8-11 vuotiaisiin) • Vimpulat 1-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) Punaisella fontilla on merkitty Loma ja terveys ry:n omat yksityisaktiviteetit	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Perheiden Pihapelit ja Minigolf, STA	9.30-11.00 Perheiden PajuCase ja leikit, STA	9.30-11.00 Perheiden Geokätköily ja valokuvasuunnistus, STA	9.30-11.00 Perheiden Joukkuepelit ja leikit ulkona, KN1	9.30-10.15 Koko porukan PajuGames ulkona, KN2 10.30-11.15 Päätös ja palautteet, L Olenius
	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 Aikuisten Cross Training, K Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Jousiammunta, N Lasten Live Cluedo ja Cornhole, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Rennot rytmit x2, TS Aikuisten Cornhole x2, N Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten PajuHop, VS Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Pallo- ja mailapelit x2, LH1 Aikuisten Kahvakuula x2, K Nuorten Lippupallo, KN1 Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Viitepelit, STA Aikuisten Fatbike, PA Nuorten Pa Ji Xen mysteeri sisällä + Cornhole, N Lasten Mega Twister ja musiikkiliikunta, VS Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.00 Majoittuminen 16.00-16.45 Loman avaus - onnistuneen loman tärkein hetki, A * Pajulahden esittely * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * Loma ja terveys ry:n esittely	15.45-16.30 Aikuisten FasciaMethod (niska-hartia), VS Aikuisten Foam roller, TS Nuorten KIN-ball, P1 Lasten Sisäcurling, N Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, P1 Aikuisten Venyttelyt, TS Nuorten PajuHop, VS Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Tasapainoharjoitus, VS Aikuisten FasciaMethod (lantio), TS Nuorten Kuntokamppailut, K Lasten Ulkoleikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, P1 Aikuisten Rentoutus, VS Nuorten Dodge ball, P2 Lasten Nassikkapaini, K Vimpulat	SELITTEET LYHENNYKSILLE: A = Auditorio KS = Päärakennuksen kuntosali L1 = Luokka 1 LE = Lehtienlukuaula LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo PLH = Pajulahti-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusali Loman aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody-kehonkoostumusmittaukseen (31€) Testihuone 2:ssa. Varaa aikasi 044-7755369
16.00-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
18.30-19.15 Perheiden liikunnallinen tutustuminen, P1 19.00-22.00 Rantasaunat 19.30-21.00 Perheuinti I, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	

LOMA JA TERVEYS - PERHELOMA

12.-17.7.2026



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Liikuntavälineet (mailat verkkomailapeleihin, pöytäjalkapallon pallo, jalkapallo, koripallo, lentopallo, petanque, mölkky, boccia, sauvakävelysauvat, suksisetit, potkukelkat, pulkat ja liukurit) kuuluvat lomalaisten käyttöön maksutta kuten myös Lastenmaailman käyttö. Kokoontumispaikat: • Aikuiset merkityssä liikuntatilassa • Nuorten 12-16 -vuotiaat Lehtienlukusalissa • Lasten 5-11 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan. Jos lapsia on paljon, niin tehdään jako 5-7 ja 8-11 vuotiaisiin) • Vimpulat 1-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) Punaisella fontilla on merkitty Loma ja terveys ry:n omat yksityisaktiviteetit	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Perheiden Pihapelit ja Minigolf, STA	9.30-11.00 Perheiden PajuCase ja leikit, STA	9.30-11.00 Perheiden Geokätköily, STA	9.30-11.00 Perheiden Joukkuepelit ja leikit ulkona, KN1	9.30-10.15 Koko porukan PajuGames ulkona, KN1 10.30-11.15 Päätös ja palautteet, L Olenius
	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 Aikuisten Cross Training, K Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Jousiammunta, N Lasten Live Cluedo ja Cornhole, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Rennot rytmit x2, TS Aikuisten Cornhole x2, N Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten Pallopelit, P1 Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Pallo- ja mailapelit x2, LH1 Aikuisten Kahvakuula x2, K Nuorten Lippupallo, KN1 Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Viitepelit, STA Aikuisten Fatbike, PA Nuorten Pa Ji Xen mysteeri sisällä + Cornhole, N Lasten Mega Twister ja musiikkiliikunta, TS Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.00-15.45 Loman avaus - onnistuneen loman tärkein hetki, L Haavisto * Pajulahden esittely * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * Loma ja terveys ry:n esittely 15.45 Majoittuminen	15.45-16.30 Aikuisten FasciaMethod (niska-hartia), VS Aikuisten Venyttelyt, N Nuorten KIN-ball, LH Lasten Sisäcurling, N Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, P1 Aikuisten Foam roller, TS Nuorten PajuHop, VS Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Tasapainoharjoitus, VS Aikuisten FasciaMethod (lantio), P1 Nuorten Kuntokamppailut, K Lasten Ulkoleikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, P1 Aikuisten Rentoutus, VS Nuorten Dodge ball, P2 Lasten Nassikkapaini, K Vimpulat	SELITTEET LYHENNYKSILLE: KS = Päärakennuksen kuntosali L1= Luokka 1 LE = Lehtienlukuaula LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo PLH = Pajulahti-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusali Loman aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody-kehonkoostumusmittaukseen (31€) Testihuone 2:ssa. Varaa aikasi 044-7755369
16.00-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
18.00-18.45 Perheiden liikunnallinen tutustuminen, N 19.00-22.00 Rantasaunat 19.30-21.00 Perheuinti I, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	

LOMA JA TERVEYS - PERHELOMA

15.-20.2.2026



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Liikuntavälineet (mailat verkkomailapeleihin, pöytäjalkapallon pallo, jalkapallo, koripallo, lentopallo, petanque, mölkky, boccia, sauvakävelysauvat, suksisetit, potkukelkat, pulkat ja liukurit) kuuluvat lomalaisten käyttöön maksutta kuten myös Lastenmaailman käyttö. Kokoontumispaikat: - Aikuiset merkityssä liikuntatilassa - Nuorten 13-16 -vuotiaat Vastaanoton aulassa - Nuorten 10-12 -vuotiaat Lehtienlukusalissa - Lasten 7-9 -vuotiaat Palloilusalin aulassa - Lasten 5-6 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan) - Vimpulat 1-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) Punaisella fontilla on merkitty Loma ja terveys ry:n omat yksityisaktiviteetit	7.15-9.30 Aamiainen 9.30-11.00 Perheiden Pihapelit, STA 11.15-12.00 ja 12.30-13.15 Perheuinnit I-II, UH	7.15-9.30 Aamiainen 9.30-11.00 Perheiden PajuBattle, VS Vimpulat 11.15-12.00 ja 12.30-13.15 Perheuinnit I-II, UH	7.15-9.30 Aamiainen 9.30-11.00 Perheiden Geokätköily, STA Vimpulat 11.15-12.00 ja 12.30-13.15 Perheuinnit I-II, UH	7.15-9.30 Aamiainen 9.30-11.00 Perheiden Joukkuepelit ja leikit ulkona, STA Vimpulat 11.15-12.00 ja 12.30-13.15 Perheuinnit I-II, UH	7.15-9.30 Aamiainen 9.30-10.15 Koko porukan PajuGames ulkona, STA Vimpulat 10.30-11.15 Päätös ja palautteet, L Haavisto
	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 Aikuisten Seinäkiipeily, N Aikuisten Kuntopiiri, P2 Nuorten Pallopelit, LH Nuorten Kuntokamppailut, N Lasten Nassikkapaini, N Lasten Mega Twister ja musiikkiliikunta, TS Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Kuntosali tutuksi x2, KS Aikuisten Lumikenkäily x2, PA Aikuisten Keppijumppa x2, P2 Aikuisten Cross Training, N Nuorten Jousiammunta, N Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten Joukkuepelit, LH Lasten Tempurata ja telinevoimistelut, VS Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Kuntosaliharjoitus, KS Aikuisten Kickspark x2, PA Aikuisten Kahvakuula x2, N Aikuisten FasciaMethod x2, VS Nuorten KIN-ball ja Donut Hockey, P Nuorten Jousiammunta, N Lasten Mega Twister ja musiikkiliikuntaa, TS Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Lumikenkäily, PA Aikuisten Kehonpainoharjoitus x2, TS Aikuisten Lihaskuntotreeni x2, KS Nuorten Kuntokamppailut, N Nuorten PajuBattle ja PajuHop, VS Lasten Seinäkiipeily, N Lasten Pallopelit ja -leikit, P Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus
	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!				SELITTEET LYHENNYKSILLE: KS = Päärakennuksen kuntosali L1= Luokka 1 LE = Lehtienlukuaula LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo PLH = Pajulahti-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusali Loman aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody-kehonkoostumusmittaukseen (31€) Testihuone 2:ssa. Varaa aikasi 044-7755369
15.00 Majoittuminen 16.00-16.45 Loman avaus - onnistuneen loman tärkein hetki, A * Pajulahden esittely * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * Loma ja terveys ry:n esittely	15.45-16.30 Aikuisten Kehonpainoharjoittelu, VS Aikuisten FasciaMethod, P2 Nuorten Live Cluedo sisällä Nuorten Musiikkiliikunta, TS Lasten Ulkoleikit Lasten Donut Hockey, P1 Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Ulkopelit, STA Aikuisten Rentoutus, VS Aikuisten Kehonhuolto, TS Nuorten Kiipeily, N Nuorten Mega Twister, P2 Lasten Donut Hockey, P1 Lasten Ulkoleikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, P2 Aikuisten Venyttelyt, TS Aikuisten Kuntonyrkkeily, N Nuorten Futsal, P1 Nuorten Live Cluedo sisällä Lasten Sisäleikit, VS Lasten Mäenlasku ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Ulkopelit, STA Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, N Aikuisten Foam Roller, TS Nuorten Mega Twister, N Nuorten Mailapelit, P Lasten Pulkkailu ulkona Lasten Sirkustelu, VS Vimpulat	
16.00-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
19.30-20.15 Perheiden liikunnallinen tutustuminen, N 18.00-22.00 Rantasaunat ja avanto	18.00-22.00 Rantasaunat ja avanto 18.00-19.00 ja 19.30-20.30 Perheuinnit III-IV, Uimahalli	17.00-18.00, 18.30-19.30 ja 19.30-20.30 Perheuinnit III-V, UH 18.00-22.00 Rantasaunat ja avanto	17.00-18.00, 18.30-19.30 ja 19.30-20.30 Perheuinnit III-V, UH 18.00-22.00 Rantasaunat ja avanto	17.00-18.00, 18.30-19.30 ja 19.30-20.30 Perheuinnit III-V, UH 18.00-22.00 Rantasaunat ja avanto	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	

LOMA JA TERVEYS - PERHELOMA

19.-24.7.2026



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Liikuntavälineet (mailat verkkomailapeleihin, pöytäjalkapallon pallo, jalkapallo, koripallo, lentopallo, petanque, mölkky, boccia, sauvakävelysauvat, suksisetit, potkukelkat, pulkat ja liukurit) kuuluvat lomalaisten käyttöön maksutta kuten myös Lastenmaailman käyttö. Kokoontumispaikat: • Aikuiset merkityssä liikuntatilassa • Nuorten 12-16 -vuotiaat Lehtienlukusalissa • Lasten 5-11 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan. Jos lapsia on paljon, niin tehdään jako 5-7 ja 8-11 vuotiaisiin) • Vimpulat 1-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) Punaisella fontilla on merkitty Loma ja terveys ry:n omat yksityisaktiviteetit	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Perheiden Pihapelit ja Minigolf, STA	9.30-11.00 Perheiden PajuCase ja leikit, STA	9.30-11.00 Perheiden Geokätköily, STA	9.30-11.00 Perheiden Joukkuepelit ja leikit ulkona, KN1	9.30-10.15 Koko porukan PajuGames ulkona, KN2 10.30-11.15 Päätös ja palautteet, L Olenius
	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 Aikuisten Cross Training, K Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Jousiammunta, N Lasten Live Cluedo ja Cornhole, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Vesijumppa ja uinti, UH Aikuisten Cornhole x2, N Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten PajuHop, VS Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Pallo- ja mailapelit x2, LH1 Aikuisten Kahvakuula x2, K Nuorten Lippupallo, KN1 Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Viitepelit, STA Aikuisten Fatbike, PA Nuorten Pa Ji Xen mysteeri sisällä + Cornhole, N Lasten Mega Twister ja musiikkiliikunta, P2 Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.00-15.45 Loman avaus - onnistuneen loman tärkein hetki, L Haavisto * Pajulahden esittely * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * Loma ja terveys ry:n esittely 15.45 Majoittuminen	15.45-16.30 Aikuisten FasciaMethod (niska-hartia), VS Aikuisten Foam roller, P2 Nuorten KIN-ball, P1 Lasten Sisäcurling, N Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, N Aikuisten Venyttelyt, TS Nuorten PajuHop, VS Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Tasapainoharjoitus, VS Aikuisten FasciaMethod (lantio), P2 Nuorten Kuntokamppailut, K Lasten Ulkoleikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, P1 Aikuisten Rentoutus, VS Nuorten Dodge ball, P2 Lasten Nassikkapaini, K Vimpulat	SELITTEET LYHENNYKSILLE: KS = Päärakennuksen kuntosali L1= Luokka 1 LE = Lehtienlukuauula LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo PLH = Pajulahti-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusal Loman aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody-kehonkoostumusmittaukseen (31€) Testihuone 2:ssa. Varaa aikasi 044-7755369
16.00-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
18.00-18.45 Perheiden liikunnallinen tutustuminen, N 19.00-22.00 Rantasaunat 19.30-21.00 Perheuinti I, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	

LOMA JA TERVEYS - PERHELOMA

22.-27.12.2026



TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Liikuntavälineet (mailat verkkomailapeleihin, pöytäjalkapallon pallo, jalkapallo, koripallo, lentopallo, petanque, mölkky, boccia, sauvakävelysauvat, suksisetit, potkukelkat, pulkat ja liukurit) kuuluvat lomalaisten käyttöön maksutta kuten myös Lastenmaailman käyttö. Kokoontumispaikat: • Aikuiset merkityssä liikuntatilassa • Nuorten 12-16 -vuotiaat Lehtienlukusalissa • Lasten 5-11 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan. Jos lapsia on paljon, niin tehdään jako 5-7 ja 8-11 vuotiaisiin) • Vimpulat 1-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) Punaisella fontilla on merkitty Loma ja terveys ry:n omat yksityisaktiviteetit	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Perheiden Pihapelit, STA	8.30-9.15 Koko porukan Kuusen haku, STA Aikuisten Bingo, A Aikuisten Aamuherrättelyt, P1	9.30-11.00 Perheiden Geokätköily, STA	10.00-12.00 Koko porukan Tapaninrieha, JH parkkipaikka Koko porukan Luistelu, JH Perheuinti I, UH	9.30-10.15 Koko porukan PajuGames ulkona, STA
	11.00-13.30 Lounas	9.30-11.00 Koko porukan Vesipelit, UH Koko porukan Pihapelit, STA Aikuisten Keppijumppa, P1	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	10.30-11.15 Päätös ja palautteet, A
	13.30-15.00 Perheiden PajuCase ja leikit, STA	11.00-13.00 Joulupuuro	13.30-15.00 Aikuisten Rennot rytmit x2, TS Aikuisten Cornhole x2, N Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten PajuHop, VS Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Pallo- ja mailapelit x2, LH1 Aikuisten Kahvakuula x2, K Nuorten Lippupallo, PLH Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus
15.00 Majoittuminen	15.45-16.30 Perheiden Joukkuepelit ja leikit, P1	16.00-16.45 Koko porukan Joulujuhla, IK	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, P1 Aikuisten Venyttelyt, TS Nuorten PajuHop, VS Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Tasapainoharjoitus, VS Aikuisten FasciaMethod (lantio), TS Nuorten Kuntokamppailut, K Lasten Ulkoleikit Vimpulat	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen! SELITTEET LYHENNYKSILLE: A = Auditorio FA = Fanni-ravintola IK = Iso-Kukkanen ravintola JH = Jäähalli K = Kamppailuareena L = Luokka LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusal PLH = Pajulahti-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusal Loman aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody-kehonkoostumusmittaukseen (31€) Testihuone 2:ssa. Varaa aikasi 044-7755369
16.00-16.45 Loman avaus - onnistuneen loman tärkein hetki, A * Pajulahden esittely * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * Loma ja terveys ry:n esittely					
16.45-18.30 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.45-19.00 Jouluaateria	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
18.30-19.15 Perheiden liikunnallinen tutustuminen, P1 19.00-22.00 Rantasaunat 19.30-21.00 Perheuinti I, UH	18.00-20.00 Piparien leivonta, FA 19.00-22.00 Rantasaunat 19.30-21.00 Perheuinti I, UH	19.00-22.00 Rantasaunat	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	

LOMA JA TERVEYS - PERHELOMA

28.6-3.7.2026



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Liikuntavälineet (mailat verkkomailapeleihin, pöytäjalkapallon pallo, jalkapallo, koripallo, lentopallo, petanque, mölkky, boccia, sauvakävelysauvat, suksisetit, potkukelkat, pulkat ja liukurit) kuuluvat lomalaisten käyttöön maksutta kuten myös Lastenmaailman käyttö. Kokoontumispaikat: Aikuiset merkityssä liikuntatilassa Nuorten 12-16 -vuotiaat Lehtienlukusalissa Lasten 5-11 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan. Jos lapsia on paljon, niin tehdään jako 5-7 ja 8-11 vuotiaisiin) Vimpulat 3-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) Punaisella fontilla on merkitty Loma ja terveys ry:n omat yksityisaktiviteetit	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Perheiden Pihapelit, STA	9.30-11.00 Perheiden PajuCase ja leikit, STA	9.30-11.00 Perheiden Geokätköily, STA	9.30-11.00 Perheiden Joukkuepelit ja leikit ulkona, STA	9.30-10.15 Koko porukan PajuGames ulkona, STA 10.30-11.15 Päätös ja palautteet, L Haavisto
	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 Aikuisten Cross Training, K Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Jousiammunta, N Lasten Live Cluedo ja Cornhole, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Rennot rytmit x2, TS Aikuisten Cornhole x2, N Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten PajuHop, VS Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Pallo- ja mailapelit x2, LH1 Aikuisten Kahvakuula x2, K Nuorten Lippupallo, KN1 Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Viitepelit, STA Aikuisten Fatbike, PA Nuorten Pa Ji Xen mysteeri sisällä + Cornhole, N Lasten Mega Twister ja musiikkiliikunta, TS Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.00-15.45 Loman avaus - onnistuneen loman tärkein hetki, A * Pajulahden esittely * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * Loma ja terveys ry:n esittely 15.45 Majoittuminen	15.45-16.30 Aikuisten FasciaMethod (niska-hartia), VS Aikuisten Foam roller, TS Nuorten KIN-ball, P1 Lasten Sisäcurling, N Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, P1 Aikuisten Venyttelyt, TS Nuorten PajuHop, VS Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Tasapainoharjoitus, VS Aikuisten FasciaMethod (lantio), TS Nuorten Kuntokamppailut, K Lasten Ulkoleikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, P1 Aikuisten Rentoutus, VS Nuorten Dodge ball, P2 Lasten Nassikkapaini, K Vimpulat	SELITTEET LYHENNYKSILLE: KS = Päärakennuksen kuntosali L1= Luokka 1 LE = Lehtienlukuauula LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo PLH = Pajulahti-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusal Loman aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody-kehonkoostumusmittaukseen (31€) Testihuone 2:ssa. Varaa aikasi 044-7755369
16.00-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
18.15-19.00 Perheiden liikunnallinen tutustuminen, P 19.00-22.00 Rantasaunat 19.30-21.00 Perheinti I, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	

LOMA JA TERVEYS - VERTAISLOMA

12.-17.7.2026



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Liikuntavälineet (mailat verkkomailapeleihin, pöytäjalkapallon pallo, jalkapallo, koripallo, lentopallo, petanque, mölkky, boccia, sauvakävelysauvat, suksisetit, potkukelkat, pulkat ja liukurit) kuuluvat lomalaisten käyttöön maksutta kuten myös Lastenmaailman käyttö. Kokoontumispaikat: • Aikuiset merkityssä liikuntatilassa • Nuorten 12-16 -vuotiaat Lehtienlukusalissa • Lasten 5-11 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan. Jos lapsia on paljon, niin tehdään jako 5-7 ja 8-11 vuotiaisiin) • Vimpulat 1-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) Punaisella fontilla on merkitty Loma ja terveys ry:n omat yksityisaktiviteetit	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Koko porukan PajuGames ulkona, KN1	9.30-11.00 Perheiden Geokätköily, STA	9.30-11.00 Perheiden Joukkuepelit ja leikit ulkona, KN1	9.30-11.00 Perheiden PajuCase ja leikit, STA	9.30-10.15 Perheiden Pihapelit ja Minigolf, STA 10.30-11.15 Päätös ja palautteet, KP
	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 Aikuisten Cross Training, K Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Jousiammunta, N Lasten Live Cluedo ja Cornhole, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Rennot rytmit x2, TS Aikuisten Cornhole x2, N Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten Pallopelit, P1 Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Pallo- ja mailapelit x2, LH1 Aikuisten Kahvakuula x2, K Nuorten Lippupallo, KN1 Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Viitepelit, STA Aikuisten Fatbike, PA Nuorten Pa Ji Xen mysteeri sisällä + Cornhole, N Lasten Mega Twister ja musiikkiliikunta, TS Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.00 Majoittuminen 16.00-16.45 Loman avaus - onnistuneen loman tärkein hetki, L Haavisto * Pajulahden esittely * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * Loma ja terveys ry:n esittely	15.45-16.30 Aikuisten FasciaMethod (niska-hartia), VS Aikuisten Venyttelyt, N Nuorten KIN-ball, LH Lasten Sisäcurling, N Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, P1 Aikuisten Foam roller, TS Nuorten PajuHop, VS Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Tasapainoharjoitus, VS Aikuisten FasciaMethod (lantio), P1 Nuorten Kuntokamppailut, K Lasten Ulkoleikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, P1 Aikuisten Rentoutus, VS Nuorten Dodge ball, P2 Lasten Nassikkapaini, K Vimpulat	SELITTEET LYHENNYKSILLE: KS = Päärakennuksen kuntosali L1= Luokka 1 LE = Lehtienlukuauula LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo PLH = Pajulahti-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusal Loman aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody-kehonkoostumusmittaukseen (31€) Testihuone 2:ssa. Varaa aikasi 044-7755369
16.00-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
18.45-19.30 Perheiden liikunnallinen tutustuminen, N 19.00-22.00 Rantasaunat 19.30-21.00 Perheinti I, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	

LOMA JA TERVEYS - VERTAISLOMA ADHD JA AUTISMILIITTO 7.-12.6.2026



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Liikuntavälineet (mailat verkkomailapeleihin, pöytäjalkapallon pallo, jalkapallo, koripallo, lentopallo, petanque, mölkky, boccia, sauvakävelysauvat, suksisetit, potkukelkat, pulkat ja liukurit) kuuluvat lomalaisten käyttöön maksutta kuten myös Lastenmaailman käyttö. Kokoontumispaikat: Aikuiset merkityssä liikuntatilassa Nuorten 12-16 -vuotiaat Lehtienlukusalissa Lasten 5-11 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan. Jos lapsia on paljon, niin tehdään jako 5-7 ja 8-11 vuotiaisiin) Vimpulat 1-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) Punaisella fontilla on merkitty Loma ja terveys ry:n omat yksityisaktiviteetit	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Perheiden Pihapelit, STA	9.30-11.00 Perheiden PajuCase, STA	9.30-11.00 Perheiden Geokätköily, STA	9.30-11.00 Perheiden Joukkuepelit ja leikit ulkona, STA	9.30-10.15 Koko porukan PajuGames ulkona, STA 10.30-11.15 Päätös ja palautteet, L Haavisto
	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 Aikuisten Cross Training, K Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Jousiammunta, N Lasten Live Cluedo ja Cornhole, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Rennot rytmit x2, P2 Aikuisten Cornhole x2, N Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten PajuHop, VS Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Pallo- ja mailapelit x2, LH1 Aikuisten Kahvakuula x2, K Nuorten Lippupallo, KN1 Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Viitepelit, STA Aikuisten Fatbike, PA Nuorten Pa Ji Xen mysteeri sisällä + Cornhole, N Lasten Mega Twister ja musiikkiliikunta, VS Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus
15.00-15.45 Loman avaus - onnistuneen loman tärkein hetki, A * Pajulahden esittely * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * Loma ja terveys ry:n esittely 15.45 Majoittuminen	15.45-16.30 Aikuisten FasciaMethod (niska-hartia), P2 Aikuisten Foam roller, TS Nuorten KIN-ball, P1 Lasten Sisäcurling, N Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, P2 Aikuisten Venyttelyt, TS Nuorten PajuHop, VS Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Tasapainoharjoitus, K Aikuisten FasciaMethod (lantio), TS Nuorten Kuntokamppailut, K Lasten Ulkoleikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, P1 Aikuisten Rentoutus, TS Nuorten Dodge ball, P2 Lasten Nassikkapaini, K Vimpulat	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen! SELITTEET LYHENNYKSILLE: KS = Päärakennuksen kuntosali L1= Luokka 1 LE = Lehtienlukuaula LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo PLH = Pajulahti-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusal Loman aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody-kehonkoostumusmittaukseen (31€) Testihuone 2:ssa. Varaa aikasi 044-7755369
16.00-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
17.45-18.30 Perheiden liikunnallinen tutustuminen, N 18.00-22.00 Rantasaunat	19.00-22.00 Rantasaunat 19.00-20.00, 20.30-21.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	

LOMA JA TERVEYS - VERTAISLOMA ITÄ-VANTAAN SOMALIKULTTUURI 14.-19.6.2026



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Liikuntavälineet (mailat verkkomailapeleihin, pöytäjalkapallon pallo, jalkapallo, koripallo, lentopallo, petanque, mölkky, boccia, sauvakävelysauvat, suksisetit, potkukelkat, pulkat ja liukurit) kuuluvat lomalaisten käyttöön maksutta kuten myös Lastenmaailman käyttö. Kokoontumispaikat: • Aikuiset merkityssä liikuntatilassa • Nuorten 12-16 -vuotiaat Lehtienlukusalissa • Lasten 5-11 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan. Jos lapsia on paljon, niin tehdään jako 5-7 ja 8-11 vuotiaisiin) • Vimpulat 1-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) Punaisella fontilla on merkitty Loma ja terveys ry:n omat yksityisaktiviteetit	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Perheiden Pihapelit, STA	9.30-11.00 Perheiden PajuCase ja leikit, STA	9.30-11.00 Perheiden Geokätköily, STA	9.30-11.00 Perheiden Joukkuepelit ja leikit ulkona, STA	9.30-10.15 Koko porukan PajuGames ulkona, STA 10.30-11.15 Päätös ja palautteet, L Haavisto
	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 Aikuisten Cross Training, K Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Jousiammunta, N Lasten Live Cluedo ja Cornhole, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Rennot rytmit x2, TS Aikuisten Cornhole x2, N Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten PajuHop, VS Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Pallo- ja mailapelit x2, P Aikuisten Kahvakuula x2, K Nuorten Lippupallo, KN1 Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Viitepelit, STA Aikuisten Fatbike, PA Nuorten Pa Ji Xen mysteeri sisällä + Cornhole, N Lasten Mega Twister ja musiikkiliikunta, TS Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.00-15.45 Loman avaus - onnistuneen loman tärkein hetki, A * Pajulahden esittely * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * Loma ja terveys ry:n esittely 15.45 Majoittuminen	15.45-16.30 Aikuisten FasciaMethod (niska-hartia), VS Aikuisten Foam roller, TS Nuorten KIN-ball, P1 Lasten Sisäcurling, N Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, P1 Aikuisten Venyttelyt, TS Nuorten PajuHop, VS Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Tasapainoharjoitus, VS Aikuisten FasciaMethod (lantio), TS Nuorten Mailapelit, P Lasten Ulkoleikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, P1 Aikuisten Rentoutus, VS Nuorten Dodge ball, P2 Lasten Juoksuleikit, N Vimpulat	SELITTEET LYHENNYKSILLE: KS = Päärakennuksen kuntosali L1= Luokka 1 LE = Lehtienlukuauula LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo PLH = Pajulahti-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusali Loman aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody-kehonkoostumusmittaukseen (31€) Testihuone 2:ssa. Varaa aikasi 044-7755369
16.00-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
18.15-19.00 Perheiden liikunnallinen tutustuminen, P 19.00-22.00 Rantasaunat 19.30-21.00 Perheinti I, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Liikuntavälineet (mailat verkkomailapeleihin, pöytäjalkapallon pallo, jalkapallo, koripallo, lentopallo, petanque, mölkky, boccia, sauvakävelysauvat, suksisetit, potkukelkat, pulkat ja liukurit) kuuluvat lomalaisten käyttöön maksutta kuten myös Lastenmaailman käyttö. Kokoontumispaikat: - Aikuiset merkityssä liikuntatilassa - Nuorten 12-16 -vuotiaat Lehtienlukusalissa - Lasten 5-11 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan. Jos lapsia on paljon, niin tehdään jako 5-7 ja 8-11 vuotiaisiin) - Vimpulat 1-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) Punaisella fontilla on merkitty Loma ja terveys ry:n omat yksityisaktiviteetit	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Koko porukan PajuGames ulkona, KN2	9.30-11.00 Perheiden Pihapelit ja Minigolf, STA	9.30-11.00 Perheiden PajuCase ja leikit, STA	9.30-11.00 Perheiden Geokätköily, STA	9.30-10.15 Perheiden Joukkuepelit ja leikit ulkona, KN1 10.30-11.15 Päätös ja palautteet, KP
	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 Aikuisten Cross Training, K Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Jousiammunta, N Lasten Live Cluedo ja Cornhole, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Rennot rytmit x2, TS Aikuisten Cornhole x2, N Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten PajuHop, VS Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Pallo- ja mailapelit x2, LH1 Aikuisten Kahvakuula x2, K Nuorten Lippupallo, KN1 Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Viitepelit, STA Aikuisten Fatbike, PA Nuorten Pa Ji Xen mysteeri sisällä + Cornhole, N Lasten Mega Twister ja musiikkiliikunta, TS Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.30 Majoittuminen 16.00-16.45 Loman avaus - onnistuneen loman tärkein hetki, L Haavisto * Pajulahden esittely * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * Loma ja terveys ry:n esittely	15.45-16.30 Aikuisten FasciaMethod (niska-hartia), VS Aikuisten Foam roller, TS Nuorten KIN-ball, KN1 Lasten Sisäcurling, N Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, N Aikuisten Venyttelyt, TS Nuorten PajuHop, VS Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Tasapainoharjoitus, VS Aikuisten FasciaMethod (lantio), TS Nuorten Kuntokamppailut, K Lasten Ulkoleikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, N Aikuisten Rentoutus, VS Nuorten Dodge ball, N Lasten Nassikkapaini, K Vimpulat	SELITTEET LYHENNYKSILLE: KS = Päärakennuksen kuntosali L1= Luokka 1 LE = Lehtienlukuaula LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo PLH = Pajulahti-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusali Loman aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody-kehonkoostumusmittaukseen (31€) Testihuone 2:ssa. Varaa aikasi 044-7755369
16.45-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
19.00-19.45 Perheiden liikunnallinen tutustuminen, N 19.00-22.00 Rantasaunat 19.30-21.00 Perheinti I, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	

LOMA JA TERVEYS - VERTAISLOMA KÄPY

28.6-3.7.2026



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Liikuntavälineet (mailat verkkomailapeleihin, pöytäjalkapallon pallo, jalkapallo, koripallo, lentopallo, petanque, mölkky, boccia, sauvakävelysauvat, suksisetit, potkukelkat, pulkat ja liukurit) kuuluvat lomalaisten käyttöön maksutta kuten myös Lastenmaailman käyttö. Kokoontumispaikat: • Aikuiset merkityssä liikuntatilassa • Nuorten 12-16 -vuotiaat Lehtienlukusalissa • Lasten 5-11 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan. Jos lapsia on paljon, niin tehdään jako 5-7 ja 8-11 vuotiaisiin) • Vimpulat 1-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) Punaisella fontilla on merkitty Loma ja terveys ry:n omat yksityisaktiviteetit	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Perheiden PajuCase ja leikit, STA	9.30-11.00 Perheiden Geokätköily, STA	9.30-11.00 Perheiden Joukkuepelit ja leikit ulkona, KN1	9.30-11.00 Koko porukan PajuGames ulkona, KN2	9.30-10.15 Perheiden Pihapelit, STA 10.30-11.15 Päätös ja palautteet, Kokouspaju
	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 Aikuisten Cross Training, K Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Jousiammunta, N Lasten Live Cluedo ja Cornhole, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Rennot rytmit x2, TS Aikuisten Cornhole x2, N Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten PajuHop, VS Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Pallo- ja mailapelit x2, LH1 Aikuisten Kahvakuula x2, K Nuorten Lippupallo, KN1 Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Viitepelit, STA Aikuisten Fatbike, PA Nuorten Pa Ji Xen mysteeri sisällä + Cornhole, N Lasten Mega Twister ja musiikkiliikunta, TS Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.45 Majoittuminen 16.00-16.45 Loman avaus - onnistuneen loman tärkein hetki, L Haavisto * Pajulahden esittely * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * Loma ja terveys ry:n esittely	15.45-16.30 Aikuisten FasciaMethod (niska-hartia), VS Aikuisten Foam roller, TS Nuorten KIN-ball, P1 Lasten Sisäcurling, N Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, P1 Aikuisten Venyttelyt, TS Nuorten PajuHop, VS Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Tasapainoharjoitus, VS Aikuisten FasciaMethod (lantio), TS Nuorten Kuntokamppailut, K Lasten Ulkoleikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, P1 Aikuisten Rentoutus, VS Nuorten Dodge ball, P2 Lasten Nassikkapaini, K Vimpulat	SELITTEET LYHENNYKSILLE: KS = Päärakennuksen kuntosali L1= Luokka 1 LE = Lehtienlukuauula LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo PLH = Pajulahti-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusal Loman aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody-kehonkoostumusmittaukseen (31€) Testihuone 2:ssa. Varaa aikasi 044-7755369
16.00-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
19.00-19.45 Perheiden liikunnallinen tutustuminen, N 19.00-22.00 Rantasaunat 19.30-21.00 Perheinti I, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Liikuntavälineet (mailat verkkomailapeleihin, pöytäjalkapallon pallo, jalkapallo, koripallo, lentopallo, petanque, mölkky, boccia, sauvakävelysauvat, suksisetit, potkukelkat, pulkat ja liukurit) kuuluvat lomalaisten käyttöön maksutta kuten myös Lastenmaailman käyttö. Kokoontumispaikat: • Aikuiset merkityssä liikuntatilassa • Nuorten 12-16 -vuotiaat Lehtienlukusalissa • Lasten 5-11 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan. Jos lapsia on paljon, niin tehdään jako 5-7 ja 8-11 vuotiaisiin) • Vimpulat 1-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) Punaisella fontilla on merkitty Loma ja terveys ry:n omat yksityisaktiviteetit	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Koko porukan PajuGames ulkona, KN2	9.30-11.00 Perheiden Geokätköily, STA	9.30-11.00 Perheiden Joukkuepelit ja leikit ulkona, KN1	9.30-11.00 Perheiden PajuCase ja leikit, STA	9.30-10.15 Perheiden Pihapelit ja Minigolf, STA 10.30-11.15 Päätös ja palautteet, L Nikkinen
	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 Aikuisten Cross Training, K Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Jousiammunta, N Lasten Live Cluedo ja Cornhole, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Vesijumppa ja uinti, UH Aikuisten Cornhole x2, N Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten PajuHop, VS Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Pallo- ja mailapelit x2, LH1 Aikuisten Kahvakuula x2, K Nuorten Lippupallo, KN1 Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Viitepelit, STA Aikuisten Fatbike, PA Nuorten Pa Ji Xen mysteeri sisällä + Cornhole, N Lasten Mega Twister ja musiikkiliikunta, P2 Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.00 Majoittuminen 16.00-16.45 Loman avaus - onnistuneen loman tärkein hetki, L Haavisto * Pajulahden esittely * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * Loma ja terveys ry:n esittely	15.45-16.30 Aikuisten FasciaMethod (niska-hartia), VS Aikuisten Foam roller, P2 Nuorten KIN-ball, P1 Lasten Sisäcurling, N Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, N Aikuisten Venyttelyt, TS Nuorten PajuHop, VS Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Tasapainoharjoitus, VS Aikuisten FasciaMethod (lantio), P2 Nuorten Kuntokamppailut, K Lasten Ulkoleikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, P1 Aikuisten Rentoutus, VS Nuorten Dodge ball, P2 Lasten Nassikkapaini, K Vimpulat	SELITTEET LYHENNYKSILLE: KS = Päärakennuksen kuntosali L1= Luokka 1 LE = Lehtienlukuaula LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo PLH = Pajulahti-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusal Loman aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody-kehonkoostumusmittaukseen (31€) Testihuone 2:ssa. Varaa aikasi 044-7755369
16.00-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
18.45-19.30 Perheiden liikunnallinen tutustuminen, N 19.00-22.00 Rantasaunat 19.30-21.00 Perheuinti I, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ilmoittautumislistat ovat Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin. Huom! x2 merkintä tarkoittaa kahta samansisältöistä 40min aktiviteettiä. Liikuntavälineet (mailat verkkomailapeleihin, pöytäjalkapallon pallo, jalkapallo, koripallo, lentopallo, petanque, mölkky, boccia, sauvakävelysauvat, suksisetit, potkukelkat, pulkat ja liukurit) kuuluvat lomalaisten käyttöön maksutta kuten myös Lastenmaailman käyttö. Kokoontumispaikat: - Aikuiset merkityssä liikuntatilassa - Nuorten 12-16 -vuotiaat Lehtienlukusalissa - Lasten 5-11 -vuotiaat Starttiaulassa (Ohjaajat noin 5 min ennen ottamassa lapsia vastaan. Jos lapsia on paljon, niin tehdään jako 5-7 ja 8-11 vuotiaisiin) - Vimpulat 1-4 -vuotiaat Lastenmaailmassa. (Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.) Punaisella fontilla on merkitty Loma ja terveys ry:n omat yksityisaktiviteetit	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Perheiden PajuCase ja leikit, STA	9.30-11.00 Perheiden Geokätköily, STA	9.30-11.00 Perheiden Joukkuepelit ja leikit ulkona, KN1	9.30-11.00 Koko porukan PajuGames ulkona, KN2	9.30-10.15 Perheiden Pihapelit ja Minigolf, STA 10.30-11.15 Päätös ja palautteet, L Haavisto
	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
	13.30-15.00 Aikuisten Cross Training, K Aikuisten Seinäkiipeily, N Nuorten Jousiammunta, N Lasten Live Cluedo ja Cornhole, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Rennot rytmit x2, TS Aikuisten Cornhole x2, N Nuorten Seinäkiipeily, N Lasten PajuHop, VS Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Pallo- ja mailapelit x2, LH1 Aikuisten Kahvakuula x2, K Nuorten Lippupallo, KN1 Lasten Seinäkiipeily, N Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Viitepelit, STA Aikuisten Fatbike, PA Nuorten Pa Ji Xen mysteeri sisällä + Cornhole, N Lasten Mega Twister ja musiikkiliikunta, TS Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
15.00-15.45 Loman avaus - onnistuneen loman tärkein hetki, L Haavisto * Pajulahden esittely * jaetaan päivitetty ohjelma * kerrotaan käytännön toimintaohjeet * Loma ja terveys ry:n esittely 15.00 Majoittuminen	15.45-16.30 Aikuisten FasciaMethod (niska-hartia), VS Aikuisten Foam roller, TS Nuorten KIN-ball, KN1 Lasten Sisäcurling, N Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, N Aikuisten Venyttelyt, TS Nuorten PajuHop, VS Lasten Joukkuepelit ulkona Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Tasapainoharjoitus, VS Aikuisten FasciaMethod (lantio), TS Nuorten Kuntokamppailut, K Lasten Ulkoleikit Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Liikkuvuusharjoitus, N Aikuisten Rentoutus, VS Nuorten Dodge ball, N Lasten Nassikkapaini, K Vimpulat	SELITTEET LYHENNYKSILLE: KS = Päärakennuksen kuntosali L1= Luokka 1 LE = Lehtienlukuaula LH = Liikuntahalli N = Nikula-halli P = Palloilusali PA = Paahtimo PLH = Pajulahti-halli STA = Starttiaula TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusal Loman aikana mahdollisuus myös suosittuun Inbody-kehonkoostumusmittaukseen (31€) Testihuone 2:ssa. Varaa aikasi 044-7755369
16.00-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
18.15-19.00 Perheiden liikunnallinen tutustuminen, N 19.00-22.00 Rantasaunat 19.30-21.00 Perheuinti I, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	19.00-22.00 Rantasaunat 18.00-19.00, 19.30-20.30 Perheinnit II-III, UH	
19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	