

Sunnuntai	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
ALUSTAVA OHJELMA Tervetuloa Pajulahteen! Aikuiset kokoontuvat merkittävään liikuntatilaan. Nuorten 12-16, -vuotiaiden kokoontuminen Vastaanoton aulassa Nuorten, 9-11-vuotiaiden kokoontuminen Lehtienlukusalissa. Lasten, 5-8-vuotiaiden kokoontuminen Starttiaulassa. Vimpulat, 1-2 ja 3-4-vuotiaat kokoontuvat Lastenmaailmassa. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan. Punaisella on merkitty MTLH:n yksityistilaisuudet. Tavanomaiset liikuntavälineet (mailat, pallot, pihapelivälineet ja sauvakävelysauvat) maksutta. 15.00 Majoittuminen 15.30-16.15 Avas, Luokka Haavisto * Pajulahden esittely * Lomaohjelman esittely * MTLH:n esittely 17.15-18.00 Päivällinen 18.00-18.45 Tullaan tutuksi, Nikula-halli 18.00-21.30 Rantasaunat 19.30-21.00 Iltapala	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, lähtö Starttiaulasta - Vimpulat 11.15-12.30 - Perheinti I, Uimahalli	9.30-11.00 - Koko porukan pihaleikit, lähtö Starttiaulasta - Vimpulat 11.15-12.30 - Perheinti I, Uimahalli	9.30-11.00 - Perheiden Geokätköily, lähtö Starttiaulasta - Vimpulat 11.15-12.30 - Perheinti I, Uimahalli	9.30-11.00 - Perheiden ulkoaktiviteetit, lähtö Starttiaulasta - Vimpulat 11.15-12.30 - Perheinti I, Uimahalli	9.30-10.15 - Perheiden leikkimieliset kesäolympialaiset ulkona, lähtö Starttiaulasta - Vimpulat 10.30-11.15 Päätös sekä palautteet, Luokka Haavisto
	11.00-13.30 Lounas + pienten lepo	11.00-13.30 Lounas + pienten lepo	11.00-13.30 Lounas + pienten lepo	11.00-13.30 Lounas + pienten lepo	12.00 Huoneiden luovutus
	13.30-15.00 - Aikuisten "Kokonaisvaltainen hyvinvointi", kokoontuminen Luokka Haavisto ja teorian jälkeen siirtyminen päärakennuksen kuntosalille - Nuorten Seinäkiipeily, Nikula-halli - Nuorten Jousiammunta, Nikula-halli - Lasten PajuHop, Voimistelusalit - Vimpulat	13.30-15.00 - Aikuisten Crosstraining, Nikula-halli - Aikuisten Kuntokamppailut, Nikula-halli - Nuorten Jousiammunta, Nikula-halli - Nuorten PajuHop, Voimistelusalit - Lasten Sisäpelit ja -leikit, Pajulahti-halli - Vimpulat	13.30-15.00 - Aikuisten FasciaMethod, Tanssistudio - Aikuisten CrossFunc, Voimistelusalit - Nuorten Ulkotreeni - Nuorten Pallopelit, Pajulahti-halli - Lasten Seinäkiipeily, Nikula-halli - Vimpulat 15.00-15.45 Lepotauko	13.30-15.00 - Aikuisten Kahvakuula, Nikula-halli - Aikuisten Kickbike, lähtö Starttiaulasta - Nuorten Yleisurheilu, Pajulahti-halli - Nuorten Yleisurheilu, Pajulahti-halli - Lasten Uinti, Uimahalli - Vimpulat 15.00-15.45 Lepotauko	12.00-13.30 Lounas
	15.00-15.45 Lepotauko	15.00-15.45 Lepotauko	15.45-16.30 - Aikuisten Venyttelyt, Tanssistudio - Aikuisten Liikkuvuusharjoittelu ulkona, lähtö Starttiaulasta - Nuorten Bounceball, Palloilusalit 1 - Nuorten PajuBattle, Voimistelusalit - Lasten Megatwister, Palloilusalit 2 - Vimpulat	15.45-16.30 - Aikuisten Foam roller, Tanssistudio - Aikuisten Kehonhuolto aromapalloilla + rentoutus, Voimistelusalit - Nuorten Kin-ball, Liikuntahalli - Nuorten Dodgeball, Palloilusalit 1 - Lasten Bounceball, Palloilusalit 2 - Vimpulat	Kiitos, kun kävit!
	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
	18.00-19.00 Perheinti II, Uimahalli 18.00-21.30 Rantasaunat 19.30-20.30 Perheinti III, Uimahalli 19.30-21.00 Iltapala	18.00-19.00 Perheinti II, Uimahalli 18.00-21.30 Rantasaunat 19.30-20.30 Perheinti III, Uimahalli 19.30-21.00 Iltapala	18.00-19.00 Perheinti II, Uimahalli 18.00-21.30 Rantasaunat 19.30-20.30 Perheinti III, Uimahalli 19.30-21.00 Iltapala	18.00-19.00 Perheinti II, Uimahalli 18.00-21.30 Rantasaunat 19.30-20.30 Perheinti III, Uimahalli 19.30-21.00 Iltapala	Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511
					www.pajulahti.com

Sunnuntai	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
ESIMERKKIOHJELMA Tervetuloa Pajulahteen! Punaisella on merkitty MTLH:n yksityistilaisuuudet. Tavanomaiset liikuntavälineet (mailat, pallot, pihapelivälineet ja sauvakävelysauvat) maksutta. 15.00 Majoittuminen 15.30-16.15 Avaus, Auditorio * Pajulahden esittely * Lomaohjelman esittely * MTLH:n esittely 16.15-18.00 Päivällinen 18.00-18.45 Tullaan tutuksi, Palloilusali 18.00-21.30 Rantasaunat	7.15-9.30 Aamiainen	8.00 alkaen • Inbody -kehonkoostumus-analyysi, Testiasema 2	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	10.00-10.45 • Kuntoilijan ABC (keskustelua ja käytäntöä), Päärakennuksen kuntosali	8.15-9.30 Aamiainen	9.30-10.15 • Vesijumppa, Uimahalli	10.00-10.45 • Keppijumppa, Palloilusali	9.30-10.15 Omatoiminen aktiviteetti
	11.00-13.30 Lounas	10.00-10.45 • Sisäcurling, Palloilusali	10.15-11.00 Omatoiminen uinti, Uimahalli	11.00-13.30 Lounas	10.30-11.15 Päätös sekä testipalautteet, Auditorio
	13.30-14.15 • Kehonhuolto, Voimistelusali	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	13.30-14.15 • Pihapelit, lähtö Starttiaulasta	12.00 Huoneiden luovutus
	14.30 Lepotauko	13.30-14.15 • Kokonaisvaltainen hyvinvointi -keskustelut kävellen, lähtö Starttiaulasta	13.30-14.15 • Tasapainoharjoitus, Voimistelusali	14.30 Lepotauko	12.00-13.30 Lounas
	15.00-16.30 Omatoiminen aktiviteetti	14.30 Lepotauko	14.30 Lepotauko	15.00-16.30 Omatoiminen aktiviteetti	Kiitos, kun kävit!
	16.30-19.00 Päivällinen	15.00-16.30 Omatoiminen aktiviteetti	15.00-16.30 Omatoiminen aktiviteetti	16.30-19.00 Päivällinen	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
	18.00-18.45 Pajulahden kuntopalvelut - Vesijumppa (erillinen hinta)	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	18.00-18.45 Kisailut ja visailut, Takkahuone	Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511
	18.00-21.30 Rantasaunat	18.00-20.30 Iltauinti (maksuton), Uimahalli	18.00-20.30 Pajulahden kuntopalvelut - Vesijumppa (erillinen hinta)	18.45-20.00 Omatoiminen illanvietto, Takkahuone	
		18.00-21.30 Rantasaunat	18.00-21.30 Rantasaunat	18.00-20.30 Iltauinti (maksuton), Uimahalli	
	18.30-19.30 Pajulahden kuntopalvelut - Kuntokoulut, Tanssistudio (erillinen hinta)	18.00-21.30 Rantasaunat	18.00-21.30 Rantasaunat		

Sunnuntai	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
ESIMERKKIOHJELMA Tervetuloa Pajulahteen! Punaisella on merkitty MTLH:n yksityistilaisuuudet. Tavanomaiset liikuntavälineet (mailat, pallot, pihapelivälineet ja sauvakävelysauvat) maksutta. 15.00 Majoittuminen 15.30-16.15 Avaus, Auditorio * Pajulahden esittely * Lomaohjelman esittely * MTLH:n esittely	7.15-9.30 Aamiainen 10.00-10.45 • Kuntoilijan ABC (keskustelua ja käytäntöä), Päärakennuksen kuntosali 11.00-13.30 Lounas 13.30-14.15 • Kehonhuolto, Voimistelusal 14.30 Lepotauko 15.00-16.30 Omatoiminen aktiviteetti 16.30-19.00 Päivällinen 18.00-18.45 Pajulahden kuntopalvelut - Vesijumppa (erillinen hinta) 18.00-21.30 Rantasaunat	7.15-9.30 Aamiainen 10.00-10.45 • Sisäcurling, Palloilusali 11.00-13.30 Lounas 13.30-14.15 • Ajanhallinta ja motivaatio -keskustelut kävellen, lähtö Starttiaulasta 14.30 Lepotauko 15.00-16.30 Omatoiminen aktiviteetti 16.30-19.00 Päivällinen 18.00-20.30 Iltainti (maksuton), Uimahalli 18.00-21.30 Rantasaunat 18.30-19.30 Pajulahden kuntopalvelut - Kuntokoulut, Tanssistudio (erillinen hinta)	7.15-9.30 Aamiainen 9.30-10.15 • Vesijumppa, Uimahalli 10.15-11.00 Omatoiminen uinti, Uimahalli 11.00-13.30 Lounas 13.30-14.15 • Ravintovinkit -keskustelut ulkona liikkuen, lähtö Starttiaulasta 14.30 Lepotauko 15.00-16.30 Omatoiminen aktiviteetti 16.30-19.00 Päivällinen 18.00-18.45 Pajulahden kuntopalvelut - Vesijumppa (erillinen hinta) 18.00-21.30 Rantasaunat	7.15-9.30 Aamiainen 10.00-10.45 • Keppijumppa, Palloilusali 11.00-13.30 Lounas 13.30-14.15 • Kokonaisvaltainen hyvinvointi -keskustelut pihapeliä parissa, lähtö Starttiaulasta 14.30 Lepotauko 15.00-16.30 Omatoiminen aktiviteetti 16.30-19.00 Päivällinen 18.00-18.45 Kisailut ja visailut, Takkahuone 18.45-20.00 Omatoiminen illanvietto, Takkahuone 18.00-20.30 Iltainti (maksuton), Uimahalli 18.00-21.30 Rantasaunat	7.15-9.30 Aamiainen 9.30-10.15 • Pihaolympialaiset, lähtö Starttiaulasta 10.30-11.15 Päätös sekä testipalautteet, Auditorio 12.00 Huoneiden luovutus 12.00-13.30 Lounas Kiitos, kun kävit! Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen! Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511

Sunnuntai	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
ALUSTAVA OHJELMA Tervetuloa Pajulahteen! Aikuiset kokoontuvat merkittyyliikuntatilaan. Nuorten 12-16, -vuotiaiden kokoontuminen Vastaanoton aulassa Nuorten, 9-11-vuotiaiden kokoontuminen Lehtienlukusalissa. Lasten, 5-8-vuotiaiden kokoontuminen Starttiaulassa. Vimpulat, 1-2 ja 3-4-vuotiaat kokoontuvat Lastenmaailmassa. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan. Punaisella on merkitty MTLH:n yksityistilaisuudet. Tavanomaiset liikuntavälineet (mailat, pallot, pihapelivälineet ja sauvakävelysauvat) maksutta. 15.00 Majoittuminen 15.30-16.15 Avas, Luokka Haavisto * Pajulahden esittely * Lomaohjelman esittely * MTLH:n esittely 17.15-18.00 Päivällinen 18.00-18.45 Tullaan tutuksi, Nikula-halli 18.00-21.30 Rantasaunat 19.30-21.00 Iltapala	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, lähtö Starttiaulasta - Vimpulat 11.15-12.30 - Perheinti I, Uimahalli	9.30-11.00 - Koko porukan pihaleikit, lähtö Starttiaulasta - Vimpulat 11.15-12.30 - Perheinti I, Uimahalli	9.30-11.00 - Perheiden Geokätköily, lähtö Starttiaulasta - Vimpulat 11.15-12.30 - Perheinti I, Uimahalli	9.30-11.00 - Perheiden ulkoaktiviteetit, lähtö Starttiaulasta - Vimpulat 11.15-12.30 - Perheinti I, Uimahalli	9.30-10.15 - Perheiden leikkimieliset kesäolympialaiset ulkona, lähtö Starttiaulasta - Vimpulat
	11.00-13.30 Lounas + pienten lepo	11.00-13.30 Lounas + pienten lepo	11.00-13.30 Lounas + pienten lepo	11.00-13.30 Lounas + pienten lepo	10.30-11.15 Päätös sekä palautteet, Luokka Haavisto
	13.30-15.00 Aikuisten "Kokonaisvaltainen hyvinvointi", kokoontuminen Luokka Haavisto ja teorian jälkeen siirtyminen päärakennuksen kuntosalille Nuorten Seinäkiipeily, Nikula-halli Nuorten Jousiammunta, Nikula-halli Lasten PajuHop, Voimistelusal - Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Crosstraining, Nikula-halli Aikuisten Kuntokamppailut, Nikula-halli Nuorten Jousiammunta, Nikula-halli Nuorten Pajuhop, Voimistelusal Lasten Sisäpelit ja -leikit, Pajulahti-halli - Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten FasciaMethod, Tanssistudio Aikuisten CrossFunc, Voimistelusal Nuorten Ulkotreeni Nuorten Pallopelit, Pajulahti-halli Lasten Seinäkiipeily, Nikula-halli - Vimpulat	13.30-15.00 Aikuisten Kahvakuula, Nikula-halli Aikuisten Kickbike, lähtö Starttiaulasta Nuorten Yleisurheilu, Pajulahti-halli Nuorten Yleisurheilu, Pajulahti-halli Lasten Uinti, Uimahalli - Vimpulat	12.00 Huoneiden luovutus
	15.00-15.45 Lepotauko	15.00-15.45 Lepotauko	15.00-15.45 Lepotauko	15.00-15.45 Lepotauko	
	15.45-16.30 Aikuisten Balance, Tanssistudio Aikuisten Kehonhuolto, Voimistelusal Nuorten Mailapeli Combo, Liikuntahalli Nuorten Kin-ball, Palloilusal Lasten Tutustumisliikunta, Nikula-halli - Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Kehonhuolto, Tanssistudio Aikuisten Ulkotreeni, lähtö Starttiaulasta Nuorten Dodgeball, Palloilusal 1 Nuorten LiveCluedo sisällä Lasten Tempurata, Voimistelusal - Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Venyttely, Tanssistudio Aikuisten Liikkuvuusharjoittelu ulkona, lähtö Starttiaulasta Nuorten Bounceball, Palloilusal 1 Nuorten PajuBattle, Voimistelusal Lasten Megatwister, Palloilusal 2 - Vimpulat	15.45-16.30 Aikuisten Foam roller, Tanssistudio Aikuisten Kehonhuolto aromapalloilla + rentoutus, Voimistelusal Nuorten Kin-ball, Liikuntahalli Nuorten Dodgeball, Palloilusal 1 Lasten Bounceball, Palloilusal 2 - Vimpulat	
	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
	18.00-18.45 Omatoiminen vertaishetki, Luokka Haavisto	18.00-18.45 Omatoiminen vertaishetki, Luokka Haavisto	18.00-18.45 Omatoiminen vertaishetki, Luokka Haavisto	18.00-18.45 Omatoiminen vertaishetki, Luokka Haavisto	
	18.00-19.00 Perheinti II, Uimahalli	18.00-19.00 Perheinti II, Uimahalli	18.00-19.00 Perheinti II, Uimahalli	18.00-19.00 Perheinti II, Uimahalli	
	18.00-21.30 Rantasaunat	18.00-21.30 Rantasaunat	18.00-21.30 Rantasaunat	18.00-21.30 Rantasaunat	
	19.30-20.30 Perheinti III, Uimahalli	19.30-20.30 Perheinti III, Uimahalli	19.30-20.30 Perheinti III, Uimahalli	19.30-20.30 Perheinti III, Uimahalli	
	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	19.30-21.00 Iltapala	
Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511					
www.pajulahti.com					