HYVINVOINTILOMAT - PERHELOMA 1.–6.7.2019

Pajulahti

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! • **Aikuiset** kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. • **Nuorten, 10-16** -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukusalissa. • **Lasten, 7-9** -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa. • **Vimpulat, 3-6** -vuotiaat kokoontuvat Ryhmätyötila 13:sta. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan. Punaisella on merkitty Hyvinvointilomien yksityistilaisuudet. Tavanomaiset liikuntavälineet kuuluvat loman aikana maksutta.	**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 Frisbeegolf, lähtö starttiaulasta • **Aikuisten** CrossFunc, Voimistelusali • **Vimpulaparkki**	**9.30-11.00** • **Aikuisten** Ulkotreeni, Lähtö starttiaulasta • **Nuorten** Mailapeli Combo, Palloilusali 1-2 • **Lasten** Dance, Liikuntahalli 1 • **Vimpulaparkki**	**9.30-11.00** • **Aikuisten** Cross Training, Nikula-halli 3 • **Nuorten** Jousiammunta, Nikula-halli 2 • **Lasten** MegaTwister, Voimistelusali • **Vimpulaparkki**	**9.30-11.00** • **Aikuisten** Kickbike, lähtö starttiaulasta • **Nuorten** Dodge Ball, Palloilusali 1 • **Lasten** Ulkopelit • **Vimpulaparkki**	**9.30-10.15** • Koko porukan PajuGames ulkona, lähtö starttiaulasta • **Vimpulaparkki** **10.30-11.15** • Päätös ja palautteet, Auditorio • **Vimpulaparkki**
	11.00-13.30 Lounas + pienten lepo	**11.30-13.00** Lounas + pienten lepo	**11.30-13.00** Lounas + pienten lepo	**11.30-13.00** Lounas + pienten lepo	**11.00-13.15** Lounas
	12.00-15.00 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. soutelua **13.30-15.00** • **Aikuisten** Kuntokamppailut ja kahvakuula, Nikula-halli 2-3 • **Nuorten** PajuHop, Voimistelusali • **Lasten** Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 • **Vimpulaparkki**	**12.00-15.00** Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. minigolf **13.30-15.00** • **Aikuisten** Kehonpainoharjoittelu, Nikula-halli 3 • **Nuorten** Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 • **Lasten** Dodgeball, Palloilusali 1-2 • **Vimpulaparkki**	**12.00-15.00** Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. pihapelejä **13.30-15.00** • **Aikuisten** Liikkuvuutta ja kehonhallintaa, lähtö starttiaulasta • **Nuorten** Uinti, Uimahalli • **Lasten** Bounch Ball ja joukkuepelit, Liikuntahalli 1-2 • **Vimpulaparkki**	**12.00-15.00** Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. MOBO-suunnistus **13.30-15.00** • **Aikuisten** Kunnonjumppa, Voimistelusali • **Nuorten** Yleisurheilua, Jari Litmanen -keinonurmikenttä • **Lasten** Uinti, Uimahalli • **Vimpulaparkki**	**12.00** Huoneiden luovutus
15.00 Majoittuminen **15.45-16.30** Loman avaus, Fanni-ravintola • Pajulahti -info • Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti	**15.45-16.30** • **Aikuisten** Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1 • **Nuorten** Sähly, Palloilusali 1-2 • **Lasten** Ulkoleikit • **Vimpulaparkki**	**15.45-16.30** • **Aikuisten** Kehonhuolto, Tanssistudio • **Nuorten** MegaTwister, Palloilusali 1 • **Lasten** PajuHop, Voimistelusali • **Vimpulaparkki**	**15.45-16.30** • **Aikuisten** Rennot rytmit, Tanssistudio • **Nuorten** Ulkopelit • **Lasten** Live Cluedo sisällä • **Vimpulaparkki**	**15.45-16.30** • **Aikuisten** Foam Roller, Palloilusali 2 • **Nuorten** Miekkailu, Palloilusali 1 • **Lasten** Sisäleikit, Voimistelusali • **Vimpulaparkki**	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
16.30-18.00 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 yhteinen liikunnallinen tutustuminen, Voimistelusali **19.00-20.00** Omatoimiset pelit, Pajulahti-hallin jalkapallokenttä 1 **20.00-22.00** Iltapala **20.00-22.00** Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.	**18.00-19.00** Omatoiminen (sähly ja sulkapallo), Palloilusali 1-2 tai kuntosali ja kehonhuolto, Päärakennuksen kuntosali **18.00-19.00** Iltauinti I, Uimahalli **19.30-20.30** Iltauinti II, Uimahalli **20.00-22.00** Iltapala **20.00-22.00** Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.	**18.00-19.00** Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusali 1-2 **18.00-19.00** Iltauinti I, Uimahalli **19.00-20.00** Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Palloilusali 1-2 **19.30-20.30** Iltauinti II, Uimahalli **20.00-22.00** Iltapala **20.00-22.00** Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.	**18.00-19.00** Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Palloilusali 1-2 **18.00-19.00** Iltauinti I, Uimahalli **19.30-20.30** Iltauinti II, Uimahalli **20.00-22.00** Iltapala **20.00-22.00** Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.	**18.00-19.00** Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusali 1-2 **18.00-19.00** Iltauinti I, Uimahalli **19.30-20.30** Iltauinti II, Uimahalli **20.00-22.00** Iltapala **20.00-22.00** Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.	

Lisätiedot:
tuomo.nurminen@pajulahti.com

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com