

RIIHIMÄEN SEUDUN SENIORIOPETTAJAT 21.–25.9.2020



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.30 Aamiainen	6.30-7.50 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	6.30-7.50 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen
* Ohjelma sisältää 30 min hieronnan (erillinen aikataulu)	9.00-10.00 Kuntosaliharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali 10.15-11.00 Jousiammuntakokeilu, Nikula-halli	9.00-11.00 Suunnistus, lähtö Starttiaulasta	9.30-11.00 Cross Training senioreille, Nikula-halli	9.30-11.00 Tanssiliikunta ja venyttelyt, Tanssistudio
	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas
13.00-13.45 Avaus, Luokka Nikkinen 14.30 - 15.15 Kevyt ulkoliikunta, lähtö Starttiaulasta	13.30-15.00 Pihapeliturnaus, lähtö Starttiaulasta	13.30-15.00 Sisäcurling, Palloilusali 2	13.30-14.30 Iltapäivälenkki, lähtö Starttiaulasta	12.00 Huoneiden luovutus
15.15 Majoittuminen	15.30-16.15 Vesijuoksu, Uimahalli	15.30-16.15 Kehonhallinta, Voimistelusalii	15.00-15.45 Palauttavaa liikuntaa vedessä, Uimahalli	12.30-13.15 Kursin arviointi ja päätös, Luokka Nikkinen
16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
18.15-19.00 Keppijumppa, Voimistelusalii	18.15-19.00 Kehonhuolto, Tanssistudio	18.00-21.30 Majoittuvien ranta-saunat (1 ja 3 naisille, 2 miehille)	19.00-22.30 Omatoiminen illanvietto, Takkahuone	
19.30-22.00 Omatoiminen illanvietto, Saari-kabinetti	19.00-20.30 Iltauinti uimahallissa yleisellä vuorolla (erillinen hinta)			

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511