

RIIHIMÄEN SEUDUN SENIORIOPETTAJAT 16.–20.9.2024



Pajulahti

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.00 Aamiainen	7.15-8.00 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.00 Aamulenkki sauvakävelen, lähtö Vastaanotosta	9.00-11.00 Geoparkpolku ja -muistipelit lähtö Kahvilasta	9.30-11.00 Kuntosaliharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali	9.30-11.00 Aamujumppa ja venyttelyt, Tanssistudio
	11.00-12.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-12.00 Lounas
12.00-13.00 Lounas 13.00-13.45 Avaus, Seminaariaula 14.15-15.00 Kevyt ulkoliikunta, lähtö Starttiaulasta	12.30-13.15 Kevyt Cross Training senioreille, Nikula-halli 13.30-14.30 Jousiammuntakokeilu, Nikula- halli 14.30 Välipala	12.45-13.30 Kehonhallinta, Voimistelusalii 13.45-14.30 Vesijumppa, Uimahalli 15.00 Välipala	13.30-15.00 Tuolijumppa ja sisäcurling, Tanssistudio 15.00 Välipala	12.00 Huoneiden luovutus 12.45-13.15 Kursin arviointi ja päätös, Seminaariaula
15.00 Majoittuminen ja välipala 15.45-16.45 Iltapäivälenkki, lähtö Starttiaulasta	15.00-15.45 Vesijuoksu, Uimahalli	15.30-17.00 Pihapeliturnaus, lähtö Starttiaulasta	15.30-17.00 Mailapelit, Palloiluisali	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
17.00-18.30 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	
19.00-19.45 Keppijumppa, Tanssistudio 20.00-22.00 Omatoiminen illanvietto, Saari- kabinetti	18.00-20.30 Iltauinti uimahallissa yleisellä vuorolla (erillinen hinta)	18.00-22.00 Majoittuvien rantasaunat	19.30-22.30 Omatoiminen illanvietto, Saari- kabinetti	Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511

Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com

www.pajulahti.com

