

RIIHIMÄEN SEUDUN SENIORIOPETTAJAT 15. – 19.9.2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Hyödynnä samalla lisämaksullinen mahdollisuus tehdä InBody-mittaus tai koko kuntoilijan testipaketti osaavien ohjaajiemme kanssa! Lisätiedot & ajanvaraus: Tuomo Nurminen - 044-7755369	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.00 Aamiainen	7.15-9.00 Aamiainen	7.15-8.45 Aamiainen
	9.30-11.00 Aamulenkki sauvakävelen, lähtö VS	9.30-11.00 Geokätköily, lähtö STA	9.00-10.30 Kuntosaliharjoittelu, KS	8.45-10.15 Aamujumppa ja venyttelyt, VS
	11.00-12.15 Lounas	11.00-12.15 Lounas	11.00-12.15 Lounas	11.45 Huoneiden luovutus
12.00-13.00 Lounas 13.00-13.45 Avaus, L Haavisto 14.45-15.30 Kevyt ulkoliikunta, lähtö STA	12.30-13.30 Kevyt Cross Training senioreille, K 13.45-14.30 Jousiammuntakokeilu, N 14.30 Välipala	12.30-14.00 Vesijumppa & vapaa uinti, Uimahalli 14.30 Välipala	12.30-14.00 Tuolijumppa ja sisäcurling, TS 14.30 Välipala	12.00 Lounas 12.30-13.15 Kurssin arviointi ja päätös, Seminaariaula
15.30 Majoittuminen ja välipala 16.00-17.00 Cornhole & Darts, heittopelit, N	15.15-16.00 Fascia Method, TS	15.00-16.30 Pihapelit, Minigolf & Frisbeegolf, lähtö STA	15.00-16.30 Mailapelit, P	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen! KS = Päärakennuksen kuntosali L = Luokka N = Nikula-halli P = Palloilusali STA = Starttiaula TA = Takkahuone TS = Tanssistudio UH = Uimahalli VS = Voimistelusalitali K = Kamppailulajiareena A = Auditorio
17.00-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
19.00-20.00 Kisailut & Visailut, A 20.00-22.00 Omatoiminen illanvietto, Saari-kabinetti	18.00-20.30 Iltauinti uimahallissa yleisellä vuorolla (erillinen hinta)	19.00-22.00 Majoittuvien rantasaunat	19.30-22.30 Omatoiminen illanvietto, Saari-kabinetti	
Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com				www.pajulahti.com