



LIHASTAUTILIITON FIILIS 60+

20.-23.9.2021

Tervetuloa luonnonkauniiseen

Liikuntakeskus Pajulahteen, Lahteen. Hyvässä seurassa, leppoisassa hengessä saatte lisää kipinää omasta terveydestä huolehtimiseen sekä vinkkejä arkiliikuntaan.

LISÄTIEDOT:

RAIJA SIMILÄ

050 5914 244

raija.simila@lihastautiliitto.fi

VARAUKSET

20.8. mennessä:

SANDRA SÄLKE-MATILAINEN

044 7755 206

sandra.salke-matilainen@pajulahti.com

INFO

Hinta 275 € / henkilö

- majoitus hotellitason huoneessa
- täysihoidtoruokailut: aamupala, lounas, hedelmiä välipalana ja päivällinen
- monipuolinen ohjelma
- uimahallin aamu-uinnit ja rantasaunojen yleisövuorot
- kuntosalien vapaan käyttö
- yhden henkilön huonelisä 90 € / 3 vrk

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat ja fysioterapeutit</p>	<p>7:15-9:30 Aamiainen</p>	<p>6.30-7:50 Maksuton aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p> <p>7:15-9:30 Aamiainen</p>	<p>7:15-9:00 Aamiainen</p>
<p>Viikon aikana on mahdollista ostaa InBody kehonkoostumus mittaus verkkokaupan kautta alennettuun hintaan.</p>	<p>9.30-11.00 Kuntosaliin tutustuminen ja harjoitus, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p>9.30-11.00 Aamujumppa ja pihapelit, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>9.00-10.30 Kehonpainoharjoittelu ja kehonhuolto, Nikula-halli</p>
<p>11.00-13.00 Lounas</p>			
<p>13.00-13.45 Avaus, Kokouspaju</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>10.45-11.30 Päätös ja palautteet, Kokouspaju</p>
<p>14.15-15.00 Tutustuminen Pajulahteen ulkona, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>13.30-15.00 Vesiliikuntaa, Uimahalli</p>	<p>13.30-16.30 Laavuretki, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>11.30-13.30 Huoneiden luovutus ja lounas</p>
<p>15.00 Majoittuminen ja välipala kahvilassa</p>	<p>15.00-15.45 Välipala</p>		
<p>16.15-17.00 Vesijumppa, Uimahalli</p>	<p>15.45-16.30 Rennot rytmit, Tanssistudio</p>		<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>17.30-18.30 Päivällinen</p>	<p>16.30-18.30 Päivällinen</p>	
<p>19.15-20.00 Aktiivinen rentousharjoitus, Voimistelusal</p>	<p>18.30-19.15 Aromapallolla liikkuvuutta ja rentoutta, Voimistelusal</p>	<p>18.30-19.15 Kevyt iltajumppa, Voimistelusal</p>	
<p>22.00-22.00 Omatöimistä illanviettoa kahvilaravintolassamme</p>	<p>19.30-22.00 Lihastautiliiton info-ilta / Raija Similä, Kokouspaju</p>	<p>19.30-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasauna 1 ja 2</p>	



Pajulahti

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
p. 03 885 511

www.pajulahti.com