

RKL-SENIORIT 8.-12.10.2023



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.30 Aamiainen 8.00-8.30 Inbodyt ennen aamiaista, 1. ryhmä, Testausasema 2	7.15-9.30 Aamiainen 8.00-8.30 Inbodyt ennen aamiaista, 2. ryhmä, Testausasema 2 Testausasema 2	7.15-9.30 Aamiainen 8.00-8.30 Inbodyt ennen aamiaista, 3. ryhmä, Testausasema 2	7.15-9.30 Aamiainen 8.00-8.30 Inbodyt ennen aamiaista, 4. ryhmä, Testausasema 2
Vastuuhjaajana: Pajulahden liikunnanohjaajat	9.30-11.00 Jousiammunta, Nikula-halli	9.30-11.00 Kickbike ja minigolf kahdessa ryhmässä, lähtö Starttiaulasta	9.30-11.00 Verkkomailapelit, Palloilusali 1-2	9.30-11.00 Suunnistus, lähtö Starttiaulasta
14.00-14.45 Avaus, Olympia-kabinetti	11.00-13.30 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.30-13.30 Lounas	12.00 Huoneiden luovutus
15.00 Majoittuminen 15.45-16.30 Tutustumisliikunta, lähtö Starttiaulasta	13.30-15.00 Sauvakävely, lähtö Starttiaulasta 15.30-17.00 Vesiliikunta, Uimahalli	12.15-13.45 Keppijumppa ja liikkuvuusharjoitukset, Voimistelusalii 14.00-15.30 Liikunta- ja ravintovinkit, Luokka Nikkinen	13.45-15.15 Vesiliikunta, Uimahalli 15.30-17.00 Kehonhallinta ja rentouttavat harjoitukset, Tanssistudio	12.00-13.30 Lounas 12.45-13.30 Inbody-mittausten tulosten tulkinta ja kurssin arviointi sekä päätös, Saari-kabinetti
16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
18.00-19.30 Cross Training kokeilut, Nikula-halli 20.00-21.30 Rantasaunat	18.30-20.30 Oma kokous, Luokka Nikkinen	18.30-20.30 Oma kokous, Luokka Nikkinen 18.00-20.30 Maksuton iltauinti yleisellä vuorolla, Uimahalli	18.00-20.30 Rantasaunat 19.00-22.30 Oma illanvietto, Saari-kabinetti	Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511