

# RKL-SENIORIT 22.-26.9.2025

| MAANANTAI                                                                                                                                                          | TIISTAI                                                                                                                               | KESKIVIikko                                                                                                                                                                                                                                         | TORSTAI                                                                                                                                                                                                           | PERJANTAI                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tervetuloa Pajulahteen!                                                                                                                                            | 7.15-9.00<br>Inbodyt ennen aamiaista (ryhmä 1),<br>Testausasema 2<br><br>7.15-9.30 Aamiainen                                          | 7.15-9.00<br>Inbodyt ennen aamiaista (ryhmä 2),<br>Testausasema 2<br><br>7.15-9.30 Aamiainen                                                                                                                                                        | 7.15-9.30 Aamiainen                                                                                                                                                                                               | 7.15-8.30 Aamiainen                                                                                                                                                                         |
| Vastuuohjaajana:<br>Pajulahden<br>liikunnanohjaajat<br><br>Päärakennuksen kuntosali<br>kuuluu kaksi kertaa<br>maksutta loman aikana                                | 9.30-11.00<br>Frisbeegolf ulkona, lähtö<br>Starttiaulasta                                                                             | 9.30-10.15<br>Kuntosaliharjoitus (hiki)(ryhmä 1), Päärakennuksen kuntosali<br>Tanssiliikunta (ryhmä 2),<br>Tanssistudio<br>10.30-11.15<br>Kuntosaliharjoitus (hiki)(ryhmä 2), Päärakennuksen kuntosali<br>Tanssiliikunta (ryhmä 1),<br>Tanssistudio | 9.30-11.00<br>Pallopelit (hiki), Jari Litmanen<br>-keinonurmikenttä 1                                                                                                                                             | 8.30-10.00<br>MOBO-suunnistus, lähtö<br>Starttiaulasta<br><br>10.30-11.15<br>Kuntopiiri (hiki), Nikula-halli                                                                                |
| (13.30-17 Luokka Olenius varattu<br>laukuille)                                                                                                                     | 11.00-13.00 Lounas                                                                                                                    | 11.15-13.30 Lounas                                                                                                                                                                                                                                  | 11.00-12.30 Lounas                                                                                                                                                                                                | 11.15-12.00<br>Huoneiden luovutus                                                                                                                                                           |
| 14.00-14.45<br>Avaus ja tutustuminen<br>päärakennukseen, Auditorio<br><br>15.00<br>Majoittuminen<br><br>15.30-17.00<br>Geokätköily ulkona, lähtö<br>Starttiaulasta | 13.00-14.30<br>Sisäcurling-turnaus, Palloilusali 1<br><br>15.00-16.30<br>Keppijumppa (hiki) ja<br>liikkuvuusharjoittelu, Nikula-halli | 13.45-15.15<br>Kokonaisvaltainen hyvinvointi<br>senioreille, Auditorio<br><br>15.45-16.30<br>Jousiammunta (ryhmä 1),<br>Nikula-halli<br><br>16.30-17.15<br>Jousiammunta (ryhmä 2),<br>Nikula-halli                                                  | 12.45-14.15<br>PajuRace ulkona, lähtö<br>Starttiaulasta<br><br>14.45-15.30<br>Vesijumppa (ryhmä 1), Uimahalli<br>15.30-16.15<br>Vesijumppa (ryhmä 2), Uimahalli<br><br>16.45-17.30<br>Kehonhuolto, Palloilusali 1 | 12.00-13.30<br>Lounas<br><br>12.45-13.30<br>Inbody-mittausten tulosten<br>tulkinta ja kurssin arviointi sekä<br>päättös, Auditorio<br><br>Kiitos, kun kävit ja tervetuloa<br>uudelleen!     |
| 17.00-18.30 Päivällinen                                                                                                                                            | 16.30-17.30 Päivällinen                                                                                                               | 17.00-18.30 Päivällinen                                                                                                                                                                                                                             | 18.00-19.00 Päivällinen                                                                                                                                                                                           | <br><b>KOLMEN KAMPUKSEN<br/>URHEILUOIPISTO</b><br><small>PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE</small> |
| 18.30-19.15<br>Venyttelyt, Palloilusali 1<br><br>20.00-22.00<br>Rantasaunat                                                                                        | 17.30-20.30<br>Oma kokous, Luokka Olenius                                                                                             | 18.00-22.00<br>Rantasaunat (yleinen vuoro)<br><br>18.30-20.30<br>Oma kokous, Luokka Olenius                                                                                                                                                         | 19.00-22.30<br>Oma illanvietto, Fanni-ravintola                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |