

RKL-SENIORIT (A) 28.9-2.10.2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.00 Inbodyt ennen aamiaista (ryhmä 1), Testausasema 2 7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.00 Inbodyt ennen aamiaista (ryhmä 2), Testausasema 2 7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.00 Aamiainen
Vastuuohjaajana: Pajulahden liikunnanohjaajat Päärakennuksen kuntosali kuuluu kaksi kertaa maksutta loman aikana	9.30-9.45 Kehonavaus ulkona, lähtö Starttiaulasta 10.00-11.30 Frisbeegolfin heittotekniikkaa ja radankiertoa ulkona (ryhmä 1), lähtö Starttiaulasta Pallopelit (ryhmä 2), Nurmikenttä 1	9.30-9.45 Kehonavaus ulkona, lähtö Starttiaulasta 10-10.45 / 11-11.45 / 12-12.45 Kuntosaliharjoitus (A) / (B) / (C), Päärakennuksen kuntosali Cornhole (B) / (C) / (A), Nikula-halli Darts (C) / (A) / (B), Nikula-halli	9.30-9.45 Kehonavaus ulkona, lähtö Starttiaulasta 10.00-10.45 Vesijumppa (ryhmä 1), Uimahalli 10.45-11.30 Vesijumppa (ryhmä 2), Uimahalli	9.00-9.15 Kehonavaus ulkona, lähtö Starttiaulasta 9.30-10.15 Pyörätuolipelit (ryhmä 1), Palloilusali 1 10.15-11.00 Pyörätuolipelit (ryhmä 2), Palloilusali 1
(13.30-17 Luokka Olenius varattu laukuille)	11.30-12.30 Lounas	12.30-13.30 Lounas	11.30-12.30 Lounas	12.00 Huoneiden luovutus
14.00-14.45 Avaus, Inbodyaikojen ja kuntosaliryhmiin jako (aloittelijat, kokeneemmat ja konkarit) sekä tutustuminen päärakennukseen, Auditorio 15.00 Majoittuminen 15.30-17.00 Geokätköily ulkona, lähtö Starttiaulasta	12.30-13.15 Sisäcurling-turnaus, Nikula-halli 13.30-14.15 Jousiammunta (ryhmä 1), Nikula-halli 14.15-15.00 Jousiammunta (ryhmä 2), Nikula-halli 15.15-16.45 Pihapelit, ulkolentopallo, keppijumppa (hiki) ja liikkuvuusharjoittelu ulkona, lähtö Starttiaulasta	13.45-15.15 Laavuretki, lähtö Starttiaulasta 15.45-16.30 Vesijuoksu (ryhmä 1), Uimahalli 16.30-17.15 Vesijuoksu (ryhmä 2), Uimahalli	12.45-13.30 Tanssiliikunta (ryhmä 1), Tanssistudio 13.45-14.30 Tanssiliikunta (ryhmä 2), Tanssistudio 14.45-16.15 Pallopelit (ryhmä 1), Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1 Frisbeegolfin heittotekniikkaa ja radankiertoa ulkona (ryhmä 2), lähtö Starttiaulasta 16.30-17.15 Kehonhuolto, Palloilusali 1	12.00-13.00 Lounas 12.45-13.30 Inbody-mittausten tulosten tulkinta ja kurssin arviointi sekä päätös, Auditorio Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
17.00-18.30 Päivällinen	16.45-17.30 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	17.15-19.00 Päivällinen	
18.30-19.30 Venyttelyt, Palloilusali 1 20.00-22.00 Rantasaunat	17.30-20.30 Oma kokous, Luokka Olenius 20.30-22.00 Rantasaunat	18.00-22.00 Rantasaunat (yleinen vuoro) 18.30-20.30 Oma kokous, Luokka Olenius	19.00-22.30 Oma illanvietto, Olympia-kabinetti	



**KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUOIPISTO**
PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE