

RKL-SENIORIT (B) 28.9-2.10.2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	8.00-8.45 Inbodyt ennen aamiaista, Testausasema 2 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
Vastuuohjaajana: Pajulahden liikunnanohjaajat Päärakennuksen kuntosali kuuluu kaksi kertaa maksutta loman aikana	9.30-11.00 Kehonavaus ja kuntosaliin tutustuminen ja -harjoitus (hiki), Päärakennuksen kuntosali	9.30-11.45 Kehonavaus ja sauvakävelyn tekniikka ja kävely Seelammen maastoihin, lähtö Vastaanotosta	9.15-10.45 Kehonavaus + Minigolf, mөлky ja kunkku, lähtö Starttiaulasta	9.45-11.15 Kehonavaus ja valokuvasuunnistus, lähtö Starttiaulasta
(13.30-17 Luokka Olenius varattu laukuille)	11.00-13.00 Lounas	12.15-13.30 Lounas	11.00-12.30 Lounas	11.15-12.00 Huoneiden luovutus
14.00-14.45 Avaus ja tutustuminen päärakennukseen, Auditorio 15.00 Majoittuminen 15.30-17.00 Frisbeegolfin heittotekniikkaa ja radan kiertoa, lähtö Starttiaulasta	13.00-14.30 Vesijumppa ja -juoksu, Uimahalli 15.00-16.30 Sisäcurling-turnaus + Corn hole, Nikula-halli	13.45-15.15 Laavuretki Pajunpesälle, lähtö Starttiaulasta	12.30-14.00 Vesijumppa ja -juoksu, Uimahalli 14.45-15.30 Tanssiliikunta, Tanssistudio 15.45-16.30 Kuminauhajumppa (hiki) ja venyttelyt, Voimistelusal 16.30-17.15 Tasapainoharjoitus, Voimistelusal	12.00-13.30 Lounas 12.45-13.30 Inbody-mittausten tulosten tulkinta ja kurssin arviointi sekä päätös, Auditorio
17.00-18.30 Päivällinen	16.30-17.30 Päivällinen	16.30-18.30 Päivällinen	17.15-19.00 Päivällinen	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
18.30-19.15 Venyttelyt, Tanssistudio 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	 <p>KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOISTO <small>PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE</small></p>