

RKL-SENIORIT - 2. RYHMÄ 22.-26.9.2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.00 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 Kuntosaliin tutustuminen ja -harjoitus (hiki), Päärakennuksen kuntosali	9.30-11.00 Sauvakävelyn tekniikka, lähtö Vastaanotosta 11.30-12.15 Tanssiliikunta (hiki), Tanssistudio	9.15-10.45 Minigolf ja Frisbeegolf, lähtö Starttiaulasta 11.15-12.00 Tuolijumppa (hiki) ja venyttelyt, Palloilusali 1	9.45-11.15 Valokuvasuunnistus, lähtö Starttiaulasta
(13.30-17 Luokka Olenius varattu laukuille)	11.00-13.00 Lounas	12.15-13.30 Lounas	11.45-13.30 Lounas	11.15-12.00 Huoneiden luovutus
14.00-14.45 Avaus ja tutustuminen päärakennukseen, Auditorio 15.00 Majoittuminen 15.30-17.00 Tutustuminen pihapelaillen - mölkky ja kunkku, lähtö Starttiaulasta	13.00-14.30 Vesijumppa ja -juoksu, Uimahalli 15.00-16.30 Sisäcurling-turnaus + rentoutus, Tanssistudio	13.45-15.15 Kokonaisvaltainen hyvinvointi senioreille, Auditorio	13.00-14.30 Vesijumppa ja -juoksu, Uimahalli 15.00-15.45 Kevyt ulkoilu, lähtö Starttiaulasta 16.15-17.00 Jousiammunta, Nikula-halli	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	17.00-19.00 Päivällinen	Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
18.30-19.15 Venyttelyt, Palloilusali 2 20.00-22.00 Rantasaunat	17.30-20.30 Oma kokous, Luokka Olenius	18.00-22.00 Rantasaunat (yleinen vuoro) 18.30-20.30 Oma kokous, Luokka Olenius	19.00-22.30 Oma illanvietto, Fanni- ravintola	 KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE