

PHT 1. ASKEL -HYVINVOINTIKURSSI PERHEILLE

MALLIOHJELMA



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset kokoontuvat merkittävään liikuntatilaan. Nuorten, 10-16 -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukuaulassa. 13+ vuotiaat saavat osallistua aikuisten ohjelmiin Lasten 6-9 -vuotiaiden kokoontuminen Starttiaulassa. Vimpulat, 1-5 -vuotiaat kokoontuvat Pikkupajussa. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan. 	<p>7.15-9.00 Aamiainen</p> <p>9.00-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan yhteinen Geokätköily ja Live Cluedo, lähtö Starttiaulasta <p>11.15-11.45</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Polarin leposyketesti, ryhmä 1 	<p>6.30-7.50 Aamu-uinti, Uimahalli (ei kesäaikaan) 7.15-9.00 Aamiainen</p> <p>9.00-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan yhteiset Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinoonurmikenttä <p>11.15-11.45</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Polarin leposyketesti, ryhmä 2 	<p>7.15-9.00 Aamiainen</p> <p>9.00-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan yhteisen Minigolf ja Pihapelit, Jari Litmanen -keinoonurmikenttä <p>11.15-11.45</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Polarin leposyketesti, ryhmä 3 	<p>6.30-7.50 Aamu-uinti, Uimahalli (ei kesäaikaan) 7.15-9.00 Aamiainen</p> <p>9.00-10.00 Koko porukan PajuGames ulkona, lähtö Starttiaulasta</p> <p>10.15-11.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten, Nuorten ja Lasten Päätös ja PHT:n palautteet sähköisesti, Luokka Nikkinen Vimpulat
11.00-12.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas ja pienten lasten lepoetki	11.00-13.00 Lounas ja pienten lasten lepoetki	11.00-13.00 Lounas ja pienten lasten lepoetki	11.30-13.00 Lounas
<p>12.00-13.00 Tervetuloainfo, Luokka Nikkinen * Lomalaisten ja vastuuohjaajan esittäytyminen, Pajulahti-info, päivitetyn viikko-ohjelman jako ja maksuttomien liikuntapaikkojen info sekä PHT:n palautekäytännön läpikäynti</p> <p>13.30-14.30 Tutustuminen alueeseen ja toisiin, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>13.15-15.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Cross Training + venyttelyt, Nikula-halli Nuorten Seinäkiipeily ja jousiammunta, Nikula-halli Lasten PajuHop ja akrobatiaa, Voimistelusalii Vimpulat 	<p>13.15-15.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kuntorynkkely + kehonhoolto, Nikula-halli Nuorten Miekkailu ja KIN-ball, Palloilusalii Lasten Seinäkiipeily ja sisäleikit, Nikula-halli Vimpulat 	<p>13.15-15.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kahvakuula + FasciaMethod, Nikula-halli Nuorten PajuHop ja PajuBattle, Voimistelusalii Lasten Pihaleikit Vimpulat 	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p> <p>13.00-16.00 Omatoiminen osallistuminen Suomen suurimpaan seikkailupuistoon erilliseen hintaan.</p>
<p>15.00 Majoittuminen ja välipala</p> <p>16.00-17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Light Poi + aromapallorentous, Tanssistudio Nuorten Mega Twister, Voimistelusalii Lasten Dodge Ball, Palloilusalii Vimpulat 	<p>15.15-15.45 Välipala kahvilasta</p> <p>16.00-17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan yhteinen NEUVOKASPERHE-sessio, Luokka Nikkinen 	<p>15.15-15.45 Välipala kahvilasta</p> <p>16.00-17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan yhteinen NEUVOKASPERHE-sessio, Luokka Nikkinen 	<p>15.15-15.45 Välipala kahvilasta</p> <p>16.00-17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan yhteinen NEUVOKASPERHE-sessio, Luokka Nikkinen 	<p>16.30-19.00 Omakustanteinen päivällinen</p>
17.00-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p> <p>www.pajulahti.com</p>
<p>18.00-19.00 Iltainti (maksuton), Uimahalli</p> <p>18.00-21.30 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p> <p>19.00-20.00 * Yhteistä vertaistekemistä pelaillen ja kokemusten vaihtoa rupertellen omatoimisesti, Luokka Nikkinen</p> <p>20.00-20.30 Iltapala</p>	<p>18.00-19.00 Omatoimiset pelit, Palloilusalii 1</p> <p>18.00-19.00 Iltainti (maksuton), Uimahalli</p> <p>18.00-21.30 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p> <p>19.00-20.00 * Yhteistä vertaistekemistä pelaillen ja kokemusten vaihtoa rupertellen omatoimisesti, Luokka Nikkinen</p> <p>20.00-20.30 Iltapala</p>	<p>18.00-19.00 Omatoimiset pelit, Palloilusalii 1</p> <p>19.00-20.00 Mukavaa illanviettoa ja iltapalalettujen paistoa, Rantanuotio ja Aessorin nuotio</p> <p>20.00-21.00 Iltainti (maksuton), Uimahalli</p> <p>20.00-21.30 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p>	<p>18.00-19.00 Omatoimiset pelit, Palloilusalii 1</p> <p>18.00-19.00 Iltainti (maksuton), Uimahalli</p> <p>18.00-21.30 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p> <p>19.00-20.00 * Yhteistä vertaistekemistä pelaillen ja kokemusten vaihtoa rupertellen omatoimisesti, Luokka Nikkinen</p> <p>20.00-20.30 Iltapala</p>	