

# KESÄRETKI 6.9.2025 LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTEN

*Tervetuloa kesäretkelle yhteen Suomen tasokkaimmista liikuntakeskuksista!*

Saapuminen retkipaikalle tapahtuu omin konstein tai ”kimppakyydeillä”. Lisätietoa täältä, <https://pajulahti.com>. Osoite on Pajulahdentie 167, 15560 NASTOLA.



Fatbike – reitti Kevätpurolle

## OHJELMA:

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.00                   | Saapuminen Pajulahteen                                                                                                                                                                                                                          |
| 11.00 – 12.00           | Tervetulokahvit ja sämpylät (SAARI-kabinetti)                                                                                                                                                                                                   |
| <b>OHJATTU LIIKUNTA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 12.00 – 13.30           | <u>PajuCase ja Geopark – polku (Keinonurmi 1)</u><br>- liikuntaa ja etsintää                                                                                                                                                                    |
| 12.00 – 13.30           | <u>Fatbike – pyöräily (kaksi ryhmää, 11 hlöä / ryhmä)</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- kesto 45 min / ryhmä</li><li>- 2 x Fatbike L, 5 x Fatbike M ja 4 x Fatbike S</li><li>- Ohjaaja mukana</li></ul>                               |
| 12.00 – 14.00           | <u>Kehonhuolto ja rentoutus (liikuntapolut ja Voimistelusalissa)</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- ensin kävelyä tai juoksua 12.00 – 13.00 (liik. polut)</li><li>- kehonhuolto ja rentoutus klo 13.00 – (Voimistelusalissa)</li></ul> |
| 13.30 – 14.00           | Lyhyt kehonhuolto ja venyttely 30 min (Palloilusalissa 1 ja 2)                                                                                                                                                                                  |
| <b>SAUNA</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 14.00 – 16.30           | Sauna 2                                                                                                                                                                                                                                         |
| 14.00 – 16.30           | Sauna 3                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>BUFFET -RUOKAILU</b> |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16.30 – 18.00           | Omakustanteinen ruokailu (Ravintola Fanni noin 19 €)                                                                                                                                                                                            |
| 18.00                   | Tapahtuma päättyy ja kotiinpaluu                                                                                                                                                                                                                |

Ilmoittautuminen [täältä](#).

Terveisin, UPPIS-hallitus