

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)
OHJATTU LIIKUNTA	
12.00 – 13.00	<u>Geokätkö</u> – rata (Keinonurmi 1) - liikuntaa ja etsintää - Ohjaaja Joonas Ojala
12.00 – 13.30	<u>Fatbike</u> – pyöräily (kaksi ryhmää, 11 hlöä / ryhmä) - kesto 45 min / ryhmä - 2 x Fatbike L, 5 x Fatbike M ja 4 x Fatbike S - Ohjaaja Niklas Tervo
13.00 – 14.00	<u>Kehonhuolto ja rentoutus</u> (liikuntapolut ja Voimistelusalissa) - Ohjaaja Jere Sulander
13.30 – 14.00	<u>Lyhyt kehonhuolto ja venyttely</u> 30 min (Palloilusalissa 2) - Ohjaaja Joonas Ojala
SAUNA	
14.00 – 16.00	Sauna 2 NAISET (omat pyyhkeet)
14.00 – 15.30	Sauna 3 MIEHET (omat pyyhkeet)
BUFFET -RUOKAILU	
15.30 – 17.00	Omakustanteinen ruokailu (Ravintola Fanni noin 19 €)
17.00	Tapahtuma päättyy ja kotiinpaluu

Ilmoittautuminen [täältä](#).

Terveisin, UPPIS-hallitus