

## Liikuntaviikonloppu Pajulahdessa 1.-2.3.2025

Pajulahti on monipuolinen urheilun, liikunnan ja hyvinvoinnin keskus luonnon helmassa. Pajulahti on perustettu vuonna 1929 ja se sijaitsee Iso-Kukkasen rannalla Nastolassa.



Liikuntaviikonloppu 1.-2.3.2025 pitää sisällään bussikuljetukset Pajulahteen ja takaisin, yhden liikunta-aktiviteetin aamupäivälle ja yhden iltapäivälle, majoituksen kahden hengen huoneissa, ruokailun (ohjelma alla) sekä kuntosalin ja rantasaunan käytön. Lisäksi Pajulahdessa on mahdollista ulkoilla ja esimerkiksi hiihtää.

**Hinta HOAY:n jäsenille 120,00 euroa ja ei-jäsenille 150,00 euroa.**

Ohjelma:

Lauantai

- Lähtö lauantaina klo 9.00 (Mikonkadun tilausajopysäkki), perillä Pajulahdessa noin klo 10.30
- Laukut matkatavaravarastoon
- Aamuaktiviteetti klo 11.00-11.45 FasiaMethod-kehonhuolto TAI Taiji (valitse yksi)
- Lounas (Iso-Kukkanen) klo 12.00-13.00 (lounaan jälkeen vapaata klo 14.00 saakka)
- Iltapäiväaktiviteetti klo 14.00-14.45 Cross Training TAI Jousiammunta (valitse yksi)
- Huoneisiin kirjautuminen klo 15.00
- Päivällinen klo 16.30-17.30 (Iso-Kukkanen)
- Vapaa-aikaa
- Iltapala klo 20.00-20.30 (Iso-Kukkanen)

Sunnuntai

- Aamiainen 7.15-9.30 (Iso-Kukkanen)
- Bussikuljetus Helsinkiin lähtee klo 12.00, perillä Mikonkadun tilausajopysäkillä noin klo 13.30

Ilmoittautuminen ja maksu [www.hoay.fi](http://www.hoay.fi)->[tapahtumat](#)->[ilmoittaudu tapahtumaan](#) 15.1.2025 klo 9.00 alkaen 30.1.2025 mennessä tai niin kauan kuin paikkoja riittää.

**Ilmoitathan varausta tehdessäsi huonekaverisi sekä kaikkien matkaan lähtijöiden nimet, syntymäajat, osoitteet ja ruokavaliot/allergiat mikäli ostat matkan muillekin kuin itsellesi.**