



# PARASTA 60+ FIILISTÄ PAJULAHDDESSA!

*Pajulahti*   
*Ilo liikuttaa*

# TERVETULOA PAJULAHTTEEN!



Pajulahti on järjestänyt varttuneemman väen liikunnallisia lomia jo 40 vuoden ajan. Sijainti puhtasvetisen järven rannalla, monipuoliset liikuntatilat, mukavat majoitukset, herkulliset noutopöydät ja maan-kuulut, iloiset ohjaajat luovat mainiot lähtökohdat onnistuneelle lomalle. Vuosittain erilaisilla lomillamme vierailee lähes 10 000 asiakasta!

Fiilis 60+ -lomat voidaan toteuttaa myös **erilaisille yhdistyksille ja muille ryhmille** mittatilaustyönä. Suunnittelemme ohjelman kanssanne juuri teille sopivaksi. Perusohjelmaa voidaan täydentää erilaisilla lisäpalveluilla.

Lomat voidaan toteuttaa myös erilaisten teemojen mukaan, esimerkiksi **LavatanssiFiilis 60+**, **Luontoliikunta-Fiilis 60+**, **Laulaen ja liikkuen 60+** sekä **Leo Pusan** osittain ohjaama **LiikuntaFiilis 60+**. Vaihtoehtoina myös kehon ja mielen kokonaisvaltaista työskentelyä kehittävä **Vire 60+ fiilis** ja vesiliikuntapainotteinen **Vedestä virtaa vuosiin**.

Loistava yhdistyksen lomaidea on myös isovanhempien ja lastenlasten yhteinen ohjattu loma! Meillä se onnistuu, sillä olemme järjestäneet suosittuja **Papat, Mamat ja Mukelot** -lomia jo 10 vuoden ajan. Meillä ei tekeminen lopu vaareilta eikä vimpuloilta!

**Vain mielikuvitus on rajana, joten kertokaa meille toiveenne!**



## OHJELMA- ESIMERKKEJÄ!

### LAVATANSSIFILIS 60+ -LOMAN OHJELMA

#### Maanantai

14.00	Majoittuminen
15.00-15.45	Kurssin avaus Esittely, toiveet ja odotukset kurssilta
16.00-17.00	Kehon herättelyä
17.00-18.00	Päivällinen
19.00-20.00	Lavatanssitunnelmaa vesivoimistellen

#### Tiistai

07.30-09.30	Aamiainen
09.30-10.15	Lihaksiin voimaa ja vakautta
10.30-11.30	Liikkuvuusharjoitukset kepillä
11.30-12.30	Lounas
13.30-14.15	Rauhallinen aloitus / Foxtrot
14.30-16.30	Tanssien perusteet - suunnat, jalkojen käyttö, liikkuminen - tango, valssi, humpat, fusku, bugga
17.00-18.00	Päivällinen
19.00-20.00	Palauttavat lölyt rantasaunoilla

#### Keskiviikko

06.30-07.50	Aamu-uinti
07.30-09.30	Aamiainen
09.30-11.00	Happirikas aamulenkki ja venyttelyt
11.00-13.30	Lounas
13.00-14.30	Opitun kertausta
15.00-16.30	Latinalaiset tanssit - rumbaa, cha cha, sambaa, jiveä
16.30-17.30	Päivällinen
19.00-22.00	Palauttavat lölyt rantasaunoilla

#### Torstai

07.30-09.30	Aamiainen
09.30-11.00	Jousiammuntaa ja tarkkuusrata
11.00-13.30	Lounas
13.30-14.30	Terveyslääkintävinkit
15.00-16.00	Senioritanssit
16.30-17.30	Päivällinen
18.30-20.30	Opittujen tanssien kertausta

#### Perjantai

06.30-07.50	Aamu-uinti
07.30-09.30	Aamiainen
09.00-10.30	Rauhallinen lopetus - itämainen aamuvoimistelu, rentouttavat harjoitukset
10.45-11.15	Kurssin arviointi ja päätös
12.00	Huoneiden luovutus
12.00-13.30	Päätöslounas

#### Tanssiosuuksien opettajat

##### Hannu Aalto & Ritva Alatalo

Monipuolista tanssialan kokemusta omaavat opettajat, joilla takanaan mm. 14 vuotta kilpatanssia, KKI - hankkeen pari- ja lavatanssin opetusta v. 1995 alkaen, bailatinoon opetusta yli 10v. jne

### LEO PUSAN LIIKUNTAFILIS 60+

#### Maanantai

14.00	Majoittuminen
15.00-15.45	Tervetuloa!
16.00-17.00	Liikunnallinen tutustumisstartti
17.30-19.00	Päivällinen
18.30-19.30	Liikkuvuutta kepillä
19.30-21.00	Leppoisa lölyt rantasaunoilla ja pulahdus kukkaseen

#### Tiistai

07.15-09.30	Aamiainen
09.30-10.15	Lihaksille liikettä Leksan tapaan - kuntopallot
10.30-11.15	Leksan leikkimieliset heittoharjoitukset - turbokeihäät, harjoituskeihäät
11.00-13.30	Lounas
13.00-n.16.00	Leppoisa laavuretki + nokipannukahvit Leksan johdolla
16.30-18.00	Päivällinen
18.00-20.00	Sinivalkoinen keihäs -elokuvailta

#### Keskiviikko

06.30-08.00	Aamu-uinti
07.15-09.30	Aamiainen
09.00-10.00	Leksan vinkit kehon huoltoon
10.15-11.45	Valmentajana huipulla - mitä on menestyksen takana?
11.30-13.30	Lounas
13.30-14.30	Jousiammunta & oheispelit
15.00-16.00	Vedestä virtaa jumpaten
16.30-17.00	Päivällinen
18.30-19.30	Ryhmän omatoiminen pihapeliteuokio
19.30-21.30	Leppoisa lölyt rantasaunoilla

#### Torstai

07.15-09.30	Aamiainen
09.00-09.45	Itämainen aamuvoimistelu
10.00-11.00	Frisbeegolf
11.00-13.30	Lounas
13.30-14.30	Toimintapolku
15.00-16.00	Rentouttavat harjoitukset
16.30-19.00	Päivällinen
18.00-20.00	Uinti ja sauna

#### Perjantai

06.30-08.00	Aamu-uinti
07.15-09.30	Aamiainen
09.00-09.45	Aerostep
10.00-10.45	Venyttely ja loppurentous
11.00-11.30	Kurssin arviointi ja vinkit arkeen
11.00-13.30	Päätöslounas

## LISÄMAUSTETTA LOMAAN OHEISPALVELUISTA!

Lisäpalveluita (hinta vaihtelee sisällön mukaan) esim:

- käsi-, jalka- ja muut kosmetologin hoidot, alk. 30 €
- osa-, puoli- ja kokohieronnat, alk. 21 €
- kunto- ja toimintakykytestaukset
- teatteri- ja konserttiretket Lahteen
- Nastolan kesäteatteriesitykset
- tutustumiskäynnit Nastolassa (esim. Kaivolan perinnetila, Taarastin taidemuseo, Nastolan Kirkko, Taidegalleria Teemu Kaski, Immilän ja Kumian myllyt)
- tutustumiskäynnit Lahdessa (esim. Sibeliustalo, satama, Urheilukeskus, Hiihtomuseo)
- järviristeilyt Lahdessa
- ostosretki Lahteen



### RYHMÄHINNAT:

Sisäsivujen esimerkkiohjelmien hinnat vähintään  
15 hengen ryhmille v. 2010:

#### Hintakausi 1: 1.1.–9.4.2010 ja 31.10.–17.12.2010

Opistotaso.....	216 €/puolihoito	244 €/täysihoito
Hotellitaso.....	266 €/puolihoito	294 €/täysihoito
Hotellitaso saunalla .....	296 €/puolihoito	324 €/täysihoito

#### Hintakausi 2: 9.4.–5.6.2010 ja 28.8.–31.10.2010

Opistotaso.....	226 €/puolihoito	254 €/täysihoito
Hotellitaso.....	276 €/puolihoito	304 €/täysihoito
Hotellitaso saunalla .....	306 €/puolihoito	334 €/täysihoito

#### Hintakausi 3: 6.6.–28.8.2010

Opistotaso.....	246 €/puolihoito	274 €/täysihoito
Hotellitaso.....	296 €/puolihoito	324 €/täysihoito
Hotellitaso saunalla .....	326 €/puolihoito	354 €/täysihoito

Lisäksi ilmaispaiikat 1 / 15. 1 hh lisämaksu 25 €/vrk.  
Fiilis 60+ lomina ei ole mahdollista järjestää **17.–31.12.2010**.

### LISÄTIETOJA:

Ottakaa yhteyttä ja kertokaa toiveenne,  
niin suunnittelemme ryhmällemme juuri  
toiveidenne mukaisen ohjelman!  
Fiilis 60+ -loma-asioissa teitä palvelevat:

#### Myyntipalvelu

Arja Pusila, puh. (03) 8855 203  
arja.pusila@pajulahti.com  
Kerttu Pääkkö, puh. (03) 8855 202  
kerttu.paakko@pajulahti.com

#### Liikuntapalvelupäällikkö Nina Tohkanen

puh. (03) 8855 360  
nina.tohkanen@pajulahti.com

*Pajulahti*   
Ilo liikuttaa