

TERVETULOA PAJULAHTTEEN!



Pajulahti
Liikuntaa • Elämyksiä



TERVETULOA VIIHTYMÄÄN!

Pajulahti on Nastolassa toimiva maan mainio liikunta- ja vapaa-ajankeidas. Pajulahti sijaitsee reilun tunnin ajomatkan päässä pääkaupunkiseudulta ja vain 15 minuutin ajomatkan päässä Lahdesta. Pajulahti on sopivan lähellä, meille on helppo tulla mistä päin Etelä-Suomea tahansa.

Me Pajulahtelaiset olemme täällä palvelemassa juuri Sinua. Tarjoamme korkeatasoista koulutusta, valmennuspalveluita, kokouspalveluita sekä kunto- ja terveysliikuntaan liittyviä positiivisia kokemuksia ja elämyksiä kaikille vieraillemme. Pajulahdessa on helppo viihtyä, sillä alueen upea luonto ja kehittyvät, monipuoliset palvelut ovat vieraidemme hyödynnettävissä lähes kellon ympäri, kaikkina vuodenaikoina.

Kädessäsi olevassa esitteessä kerromme monista mahdollisuuksistamme hieman lisää. Tarkemmat tila- ja palveluesittelyt löydät kotisivuiltamme www.pajulahti.com.

TERVETULOA PAJULAHTEEN!



SISÄLTÖ

Majoitus	4
Liikuntatilat.....	6
Ravintola	8
Kokoustilat ja saunat.....	9
Muut tilat ja palvelut.....	9
Aluekartta.....	10

YHTEYSTIETOJA JA AUKIOLOAIKOJA

LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI

Pajulahdentie 167

15560 Nastola

keskus: (03) 8855 11

fax: (03) 8855 222

www.pajulahti.com

asiakaspalvelu@pajulahti.com

etunimi.sukunimi@pajulahti.com

Henkilökunnan yhteystiedot osoitteessa

www.pajulahti.com / [yleistä](#) / [yhteystiedot](#)

Vastaanotto

puh. (03) 8855 313

fax. (03) 8855 323

vastaanotto@pajulahti.com

Vastaanotto avoinna

ma-to07.45–19.00

pe07.45–21.00

la07.45–20.00

su09.00–16.00

Päivystävä kiinteistömies 24 h

puh. 044 7755 375

Myyntipalvelu

puh. (03) 8855 200

fax. (03) 8855 222

asiakaspalvelu@pajulahti.com

Palvelemme arkisin klo 8.00 – 17.00



Urheiluseurat ja -järjestöt

Pasi Puroaho, puh. (03) 8855 201

pasi.puroaho@pajulahti.com

- jääurheilu, jalkapallo, yleisurheilu

Sari Eloranta, puh. (03) 8855 204

sari.eloranta@pajulahti.com

- muut lajit

Kokoukset, liikunta- ja virkistyspäivät

Pirjo Tillonen, puh. (03) 8855 205,

pirjo.tillonen@pajulahti.com

Raita Laaksonen, puh. (03) 8855 209,

raita.laaksonen@pajulahti.com

Terveysliikunta, vapaa-aika ja leirikoulut

Arja Pusila, puh. (03) 8855 203

arja.pusila@pajulahti.com

- leirikoulut, muut terveysliikunta- ja vapaa-aikakurssit

Kerttu Pääkkö, puh. (03) 8855 202

kerttu.paakko@pajulahti.com

*- leirikoulut, kuntoremontit ja terveystreffit,
tuetut lomamat*

MAJOITUS

Majoitusmahdollisuuksistamme löytyy vaihtoehtoja kaikkiin tarpeisiin. Mutkattomassa opistotassossa ja hyvin varustelluissa hotellihuoneissa tarjoamme yhteensä noin 450 vuodepaikkaa (lisävuoteilla lähes 700 paikkaa). Kaikki huoneemme ovat savuttomia.

Noudatamme normaalia hotellikäytäntöä (majoittuminen alkaen klo 14, luovutus lähtöpäivänä klo 12 mennessä). Erilliskorvauksesta myöhäinen huoneen luovutus (sovi etukäteen vastaanoton kanssa). Lähtöpäivänä joudumme aloittamaan huoneiden osittaisen siivouksen jo aamupäivällä.



Opistotason huone



Hotelli Hopeapaju

OPISTOTASO (120 huonetta)

- huonekoko vaihtelee 1 hengen huoneista 8 hengen soluhuoneisiin
- wc, suihku, tv, linavaatteet ja pyyhkeet
- osassa jääkaappi
- lisävuoteet vuodesohvista ja laivasängyistä
- 6 kpl invahuoneita
- lisäksi 3 ryhmähuonetta (8-10 hlöä)

HOTELLITASO (52 huonetta)

- 3 hotellia: Rantapaju 14 huonetta, Hopeapaju 20 huonetta ja Kangaspaju 18 huonetta
- huonekoko 30–38 m²
- wc, suihku, tv, jääkaappi, mikro, kahvinkeitin, vedenkeitin, kahviastasto, vaatteiden kuivauskaappi, internetyhteys omalla laptopilla
- lisävuoteet tulevat vuodesohvista tai -tuoleista
- osa on mitoitettu pyörätuolia käyttäville sopiviksi
- huoneista 10 kpl saunallisia
- osa saunattomista huoneista on yhdistettävissä

Tarkemmat tiedot majoituksesta:

www.pajulahti.com



*Näkymä Hopeapajun
parvekkeelta*



Kangaspajun huone



Hopeapajun huone

LIIKUNTATILAT

Pajulahden liikuntatilat mahdollistavat tavoitteellisen harjoittelun sekä virkistysliikunnan. Käytös-
sanne ovat mm. upea Pajulahti -halli (yleisurheilu, jalkapallo, kuntosali), uimahalli, liikuntahallit,
kuntosali, jäähalli, kamppailu- ja voimistelusalit sekä jalkapallokentät. Lähimaastossa risteilee kilo-
metreittäin latuja ja ulkoilureittejä (osa valaistu). Lisäksi suunnistus-, pyöräily- ja melontareittejä
(myös välinevuokrausta). Halutessanne voitte varata avuksenne ammattitaitoiset valmentajamme
tai liikunnanohjaajamme ohjaamaan harjoitteluanne.

Liikuntatilojen leiri- ja vakiovuoromyynti:

Myyntipalvelu: puh. (03) 8855 200, asiakaspalvelu@pajulahti.com

Paikan päällä vapaita vuoroja voi tiedustella vastaanotosta:

puh. (03) 8855 313.

PAJULAHTI -HALLI

- jalkapallokenttä 55 x 90 m
- kiertävä 333 m juoksurata
- juoksusuora 140 m
- hyppy- ja heittopaikat
- moderni kuntosali (ilmanpainevastuksella toimivat HUR-laitteet, Matrix-monitoimilaitteet, irtopainot)



Pajulahti -halli

JALKAPALLO

Nurmikentät

- 120 x 120 m (2 täysi- tai 4 juniorimittaista kenttää)

Jari Litmanen -kenttä

- lämmitettävä ja valaistu keinonurmi 105 x 68 m

Pajulahti -halli

YLEISURHEILU

Sisällä

- kts. Pajulahti -halli
- lisäksi Nikulahallin heittopaikat

Ulkona

- 400 m kiertävä juoksurata (Novotan)
- suorituspaikat kaikille hyppy- ja heittolajeille

UIMAHALLI

puh. (03) 8855 206

- 25 m, 4 rataa, syvyys porrastettu
- pieni virkistysallas hartia-, keskivartalo- ja jalkasuihkuineen
- pieni lasten kahluuallas

Aamu-uinnit: talvella ke, pe ja su klo 6.30–7.50

(ei saunaa, maksuton majoittujille)

Yleisöuinnit: ti 18.30–21.00, to 18.00–20.00,
la 19.00–21.00



Uimahalli

JÄÄHALLI

puh. (03) 8855 250

- 1 kaukalo
- 6 pukuhuonetta

SISÄPALLOILULAJIT

Päärakennuksen palloilusal

- koko 23 x 42 m, parkettilattia

Liikuntahalli

- koko 24 x 43 m, monipalloilualusta

MUUT LAJIT

Voimistelusal

- 320 m², parkettilattia, peiliseinä

Kamppailusal

- kaksi painimolskia ja nyrkkeilykehä
- tatameja, karatemattoja ja muita kamppailulajien alustoja

TENNIS JA SQUASH

Sisällä

- 4 plexipavekenttää
- 2 squashkenttää

Ulkona

- 6 massakenttää
- 1 plexipavekenttä

KUNTOSALI JA VOIMAILU

- päärakennuksen kuntosali (David-laitteet)
- Pajulahti -hallin kuntosali (HUR, Matrix)
- Nikula-hallin yhteydessä voimailunurkkaus

MUU LIIKUNTA JA VAPAA-AIKA

Pelit ja välinevuokraus

- Golfin lyöntipaikat sisällä
- minigolf
- frisbeegolf
- beachvolley
- seurapelit (petankki, mölky yms.)



Liikuntahalli



- välinevuokraus (pyörät, suksipaketit, sauvakävelysauvat, mailat, kanootit)

Ladut, lenkkipolut, suunnistus

- 750 m / 1,5 km / 3,3 km: vapaa ja perinteinen (valaistu)
- 8,3 km, perinteinen (osin valaistu)
- yhdyslatu 2 km järven yli Nastolan kunnan laduille keliolosuhteiden salliessa
- kartat Pajulahdesta ja lähialueelta

Golf

- Golf-majoituspaketit yhteistyössä liitti Golfin kanssa
- Golf-peliliput liitti Golfin kentälle
- Lisätiedot myyntipalvelustamme: puh. (03) 8855 200 tai asiakaspalvelu@pajulahti.com.

Melonta

- ohjattu melonta, melontakurssit
- välinevuokraus kokeneille melojille



RAVINTOLA

Maisemaravintolamme runsaasta noutopöydästä tarjotaan maittava aamiainen, lounas ja päivällinen. Ruokalistamme perustan luovat kotimaiset ja terveelliset raaka-aineet, joista valmistamme ravitsemussuositusten mukaisia, herkullista ruokaa. Valmistamme maistuvat ateriat etukäteistilauksesta myös erityisruokavalioiden noudattaville. Lisäksi tilaustarjoilulistalta ryhmille herkulliset juhla-ateriat, päivälliset, iltapalat sekä kokoustarjoilut. Ravintoloissamme ja kahviossa on anniskeluoikeudet.

Tilaustarjoilusta ja juhlatilaisuuksien järjestämisestä antavat lisätietoja:

Myyntipalvelu

puh. [03] 8855 200
asiakaspalvelu@pajulahti.com

Ravintolapäällikkö ja keittiömestari

puh. [03] 8855 371



RAVINTOLATILAT

- Ravintola Iso-Kukkanen 120–200 hlöä
- Pikku-Kukkanen (kabinetti 30 hlöä)
- Saari (kabinetti 40 hlöä)
- Fanni (oppilasruokasali 85 hlöä)
- Rantasaunan takkahuone (30 hlöä)
- Teltta kesätahtumiin (150–180 hlöä)
- Kahvio

AUKIOLOAJAT

Buffet-ateriat ovat tarjolla ravintola Iso-Kukkasessa seuraavasti:

- Aamiainen..... 07.30–09.30
- Lounas..... 11.00–13.30
- Päivällinen ma-to, la.... 16.30–19.00
- Päivällinen pe..... 16.30–20.00
- Päivällinen su..... 16.00–18.00

Ryhmille myös muut ajat sopimuksen mukaan.

Kahviostamme tuoreet makeat ja suolaiset leivonnaiset, juomat ja muut kahvituotteet:

- ma-to..... 09.00–22.00
- pe..... 09.00–24.00
- la..... 10.00–24.00
- su..... 11.00–18.00 (kesällä 21.00)

Puh. [03] 8855 370

Tarkemmat tiedot ravintolapalveluista:

www.pajulahti.com

KOKOUSTILAT JA SAUNAT

KOKOUSTILAT

- yli 20 erikokoista luento-, kokous- ja ryhmätyötilaa sekä kabinettia (10–50 hlöä)
- auditorio 100 hlöä
- liikuntasali kokousvarustuksella 350 hlöä

SAUNAT

Rantasaunat

- 3 kpl (ä 15–30 hlöä)
- maksuttomat yleiset saunavuorot majoit-
tuville asiakkaille ke 18.00–21.30,
pe 20.00–22.00 ja la 18.00–21.30
(kesällä joka ilta 18.00–22.00)

Uimahallisaunat 2 kpl

Kuntosalisaunat 2 kpl



MUUT TILAT JA PALVELUT

TESTAUS

Urheilijatestaus, esim.

- kestävyystestit
- voima-nopeustestit

Kuntoilijatestaus, esim.

- Body Age -kehon ikä -testi
- Inbody kehonkoostumusmittaus
- UKK-kävelytesti
- epäsuora polkupyöraergometritesti
- lihaskuntotestit

Ajanvaraukset ja lisätiedot testausasemalta,
puh. (03) 8855 362

LABORATORIO, MM:

- perusverenkuva
- kolesterolimääritykset



- harjoitusmaitohapot
- verenpaineen mittaus

Lisätietoja laboratoriotamme,
puh. (03) 8855 363

MUUTA

- nuotiopaikat ranta-alueella 4 kpl
- Seelammin laavu 3 km
- lasten sisä- ja ulkoilekkipaikat (Lappset)
- kirjasto ja lehtien lukusali

ALUEKARTTA



Liikuntakeskus Pajulahti sijaitsee Nastolassa, 20 km Lahdesta itään Kouvolan suuntaan. Opasteet löytyvät pohjoisesta tultaessa valtatie 5 varrelta noin 10 km Vierumäen risteyksestä etelään päin, ja valtatieltä 12 noin 10 km Lahdesta itään Kouvolaan päin.



A PÄÄRAKENNUS

- A1** vastaanotto
ravintola-kahvio
voimistelusalii
lasten maailma
- A2** auditorio
kokous- ja luokkatilat
hallinto
palloilusalii
kuntosali
kampipailusalii
testausasema
kirjasto

- B** NIKULA-HALLI
C TENNIS-SQUASH -HALLI
D LIIKUNTAHALLI
E JÄÄHALLI
F UIMAHALLI
G RANTASAUNAT, TAKKAHUONE
H PAJULAHTI -HALLI

-  NURMIKENTTÄ
 KEINONURMIKENTTÄ
YLEISURHEILUKENTTÄ
 TENNISKENTÄT
 NUOTIOPAIKKA
 MELONTARANTA
 MINIGOLF
 RANALENTIS
 TELTTA
 LEIKKIKENTTÄ

MAIN BUILDING

reception
restaurant-cafe
gym
children's playroom
auditory
meeting rooms
administration
ball hall
fitness room
wrestling-boxing
fitness testing-center
library

- NIKULA-HALL
TENNIS-SQUASH HALL
SPORTS HALL
ICE STADIUM
SWIMMING HALL
SAUNAS, FIRE ROOM
PAJULAHTI-HALL

- FOOTBALL FIELD
ARTIFICIAL TURF
TRACK & FIELD
TENNIS COURTS
CAMP FIRE
CANOEING
MINIGOLF
BEACH VOLLEY
TENT
PLAYGROUND

MAJOITUS/ACCOMMODATION

HUONEET/ROOMS

- 1** 200 - 216, 300 - 318, 401 - 407
2 501 - 511, 550 - 565, 512 - 513
3 10 - 18, 20 - 32, 40 - 52
4 60 - 68, 70 - 79, 80 - 88, 89 - 92

5 RANTAPAJU/HOTEL RANTAPAJU

HUONEET/ROOMS 101 - 114

6 HOPEAPAJU/HOTEL HOPEAPAJU

HUONEET/ROOMS 601 - 620

7 KANGASPAJU/HOTEL KANGASPAJU

HUONEET/ROOMS

A 711 - 716

B 721 - 726

E 751 - 756



HÄTÄILMOITUS

112

ambulanssi, palokunta, poliisi

Mitä on tapahtunut?

Onnettomuus? Sairaskohtaus?

Onko ihmisiä vaarassa?

Missä?

Liikuntakeskus Pajulahti

Pajulahdentie 167 (jäähalli Pajulahdentie 138)

Rakennus (tieto seinäpuhelimissa).

Älä sulje puhelinta

ennen kuin saat luvan.

Noudata

saamiasi ohjeita.

TULIPALON SATTUESSA

Pelasta

vaarassa olevat, varoita muita.

Hälytä palokunta numerosta 112

hälytyspainikkeesta. Hälytä paikalle päivystäjä, numero on kaikissa sisäpuhelimissa.

Sammuta

lähimmillä alkusammuttimilla.

Rajoita paloa

Sulje ovet. Sulje ikkunat ja ilmastointi.

Vie pois herkästi syttyvät nesteet ja kaasupullot. Pysäytä työprosessit.

Opasta

palokunta paikalle.

YLEISIÄ OHJEITA:

- tupakointi on kielletty kaikissa majoitus-tiloissa ja parvekkeilla
- avotulen teko on sallittu ainoastaan merkityillä nuotiopaikoilla
- kynttilöiden polttaminen ja retkikeittimien käyttäminen huoneissa on kielletty

VASTAANOTTO

(03) 8855 313
sisänumero 313

PÄIVYSTÄVÄ KIINTEISTÖMIES 24H

044 7755 375
sisänumero 77375

Pajulahti 
Liikuntaa • Elämyksiä

Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
puh. (03) 885 511, faksi (03) 885 5222
www.pajulahti.com