

# Hellitä hetkeksi -viikonloppu

Hidasta oloa Päiväkummussa 28.–29.10.2017



Hellitä Hetkeksi  
-viikonloppu

162€ hlö  
/2 hh

312€ 2 hlöä  
/2 hh

Hinta sisältää 1 vrk:n majoituksen 2 hh  
(1hh lisämaksu 34 €/vrk),  
ohjelmassa mainitut ruokailut  
sekä viikonlopun ohjelmaan  
osallistumisen.

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Minimi osallistujamäärä 20 hlöä.

**Varaa  
heti!  
Paikkoja  
rajoitetusti.**

Tervetuloa viettämään liikunnallista viikonloppua Päiväkumpuun. Laita jarru pohjaan ja nauti hyvästä ruoasta, kauniista luonnosta, kevyestä liikunnasta ja uusitusta elämiskylpylästä. Suosittu luennoitsija, liikunnan, joogan ja pilateksen ohjaaja sekä valmentaja TtM **Katja Keränen** toimii oppaanasi liikkeessä elämiseen ja rentoon olemiseen. Viikonloppu sopii kaikenkuntoisille, -kokoisille ja -näköisille ikään ja sukupoluen katsomatta.



## Ohjelma

### Lauantaina 28.10.

- 12.00 Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat
- 12.30 Keittolounas
- 14.00 Huoneisiin asettautuminen
- 14.15–15.15 Pilates, syviä kehon tukilihaksia vahvistavia harjoituksia ja hengitysharjoituksia
- 15.30–16.15 Flow, kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä mukavia liikesarjoja
- 16.30–17.30 Jooga (tai rantasauna ja uinti järvenvässä)
- 17.30–19 Illallinen noutopöydästä
- 19.30–20.45 Rentoutumista elämiskylpylässä

### Sunnuntaina 29.10.

- 8.00–10.00 Aamiainen
- 9.00 Aquafit 1. ryhmä, reipasta vesiliikuntaa, uimataito ei välttämätön
- 9.30 Aquafit 2. ryhmä, reipasta vesiliikuntaa, uimataito ei välttämätön
- 10.30 Venyttely 45 min
- 12.00 mennessä huoneiden luovutus
- 12.00 Pitopöytälounas

Helsingistä kätevästi bussilla! Bussi (julkinen liikenne) lähtee lauantaina Kampista laiturilta 27 klo 10 ja on perillä Päiväkummussa klo 12. Paluu sunnuntaina Helsinkiin lähtee Päiväkummun edestä noin klo 12.37 ja on perillä Helsingissä noin klo 14.30.