

# Hellitä hetkeksi -viikonloppu

Hidasta oloa Päiväkummussa 3.–4.11.2018



Tervetuloa viettämään liikunnallista viikonloppua Päiväkumpuun. Laita jarru pohjaan ja nauti hyvästä ruoasta, kauniista luonnosta, kevyestä liikunnasta ja uusitusta elämiskylpylängstä. Suositettu 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 sukupuoleen katsomatta.



## Ohjelma

### Lauantaina 3.11.

- 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 Samurai Moves, itämaisistä miekkataistelulajeista liikkeitä rauhalliseen tahtiin. Koordinaatiota, keskittymistä ja kehonhallintaa kehittävä harjoitus  
16.30–17.30 Jooga (tai rantasauana ja uinti järvenssä)  
17.30–19.00 Illallinen noutopöydästä  
19.30–20.45 Rentoutumista elämiskylpylässä  
22.00 Bilebändi Gebardi viihdyttää ravintolassa

### Sunnuntaina 4.11.

- 8.00 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 Huoneiden luovutus  
11.30 Pitopöytälounas

Hellitä Hetkeksi  
-viikonloppu

176 € hlö /2 hh

346 € 2 hlöä /2 hh

Sisältää majoituksen lisäksi ruokailut, ohjelman (la–su) ja iltalipun ravintolaan. (1hh lisämaksu 34 €/vrk).

Varaa  
heti!

Paikkoja  
rajoitetusti.



La 3.11.  
Bilebändi  
Gebardi

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.  
Minimi-osallistujamäärä 20 hlöä.

KYLPYLÄ HOTELLI  
**Päiväkumpu**

Ylhäntie 1, 09120 Karjalohja, puh. 030 608 40, fax 030 608 4200,  
myynti@paivakumpu.fi, www.paivakumpu.fi

**NOIN 90 KM HELSINGISTÄ JA TURUSTA.**

Helsingin Kampista pääset Pohjolan Liikenteen linja-autovuoroilla Karjalohjalle, vaihto Lohjalla. Tarkista aikataulut [www.matkahuolto.fi](http://www.matkahuolto.fi)