

Kimmat kuntoon 2

Liikuntaviikonloppu Päiväkummussa 28.–29.4.2018

SUURI
SUOSIO,
VARAA
HETI!

KIMMAT KUNTOON KESÄKSI 2018

Liikuntaviikonloppuna annetaan kyytiä "alleille" ja muille "hölskyville". Tule nauttimaan monipuolisesta kuntoilusta sekä yhdessäolosta Kylpylähotelli Päiväkumpuun, Karjalohjan luonnonkauniisiin maisemiin.

LAUANTAI 28.4.

- 12.00 Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat
12.30 Keittolounas
14.00 Huoneisiin asettautuminen
14.15-15.15 Circuit training, kestävyyttä ja voimaa kehittävä kiertoarjoittelu
15.30-16.15 Pilates, keskivartalon tukilihakset kuntoon
16.30-17.30 Tasapaino- ja liikkuvuusharjoitus (tai rantasauna ja uinti järvessä)
17.30-19.00 Illallinen noutopöydästä
19.30-20.45 Rentoutumista elämyskylpylässä

SUNNUNTAI 29.4.

- 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 Jooga ja rentoutus 45 min
12.00 mennessä huoneiden luovutus
11.30 Pitopöytälounas

MAJOITUSPAKETTI KOKO VIIKONLOPULLE



169 €
hlö/2 hh

334 €
2 hlöä/2 hh

Sisältää majoituksen lisäksi ruokailut ja ohjelman (la-su). 1 hh lisä 34 €.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.
Minimiosallistujamäärä 20 hlöä.



Suosittu luennoitsija, liikunnanohjaaja, valmentaja, **TtM Katja Keränen** toimii oppaanasi tapahtumassa. Viikonloppu sopii kaikenkuntoisille, -kokoisille ja -näköisille ikään katsomatta.

KYLPYLÄ HOTELLI
Päiväkumpu

Ylhäentie 1, 09120 Karjalohja (navigaattorit ja karttahaat Keskustie 121)
puh. 030 608 40, fax 030 608 4200, myynti@paivakumpu.fi, www.paivakumpu.fi

NOIN 90 KM HELSINGISTÄ JA TURUSTA.