

# Kimmat kuntoon

Liikuntaviikonloppu Päiväkummussa 6.–7.4.2019

VARAA  
HETI!  
PAIKKOJA  
RAJOITETUSTI

## KIMMAT KUNTOON KESÄKSI 2019

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

### LAUANTAI 6.4.

- 12.00 Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat  
12.30 Noutopöytälounas  
14.00 Huoneisiin asettautuminen  
14.15–15.15 Circuit training, kestävyyttä ja voimaa kehittävä kiertoharjoittelu  
15.15–16.00 Tasapainoa ja kehonhallintaa  
16.15–17.00 Keskivartalo kuntoon pilateksella (tai rantasauna ja uinti järvessä)  
17.30–19.00 Illallinen noutopöydästä  
19.30–20.45 Rentoutumista elämyskylpylässä

### SUNNUNTAI 7.4.

- 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 Palauttava jooga 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.**