

# LEIDIT JA LYYLIT LIIKKEELLE!

KYLPYLÄHOTELLI PÄIVÄKUMMUSSA 3.-4.2.2018



**VARAA  
HETI!  
PAIKKOJA  
RAJOITETUSTI**

## LAUANTAI 3.2.

- 12.00 Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat
- 12.30 Keittolounas
- 14.00 Huoneisiin asettautuminen
- 14.15-15.15 Strength & Endurance, voimaa ja kestävyyttä kehittävä tehokas harjoitus
- 15.30-16.15 Samurai moves, samuraimiekkailusta inspiraatiota saaneita liikesarjoja, jotka tehdään rauhalliseen tahtiin. Kehittää koordinaatiokykyä, kehonhallintaa ja keskittymistä.
- 16.30-17.30 Jooga (tai rantsauna ja uinti järvessä)
- 17.30-19.00 Illallinen noutopöydästä
- 19.30-20.45 Rentoutumista elämiskylpylässä

## SUNNUNTAI 4.2.

- 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



**MAJOITUSPAKETTI  
KOKO VIIKONLOPULLE**

**169 €** 334 €  
hlö/2 hh 2 hlöä/2 hh

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

**Ennakkoon varatuista hoidoista  
-10 % alennusta!**



## LIIKUNTAVIIKONLOPPU ASIAANTUNTIJAN OHJAUKSESSA!

Ohjelmassa monipuolista liikuntaa ja rentoutusta alan asiantuntijan Katja Keränen ohjauksessa. Luvassa myös herkullista ruokaa ja mukavaa yhdessäoloa. Tervetuloa Päiväkumpuun Lohjanharjun kauniiseen lehtomaisemaan Lohjanjärven rannalle.

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.  
Minimi osallistujamäärä 20 hlöä.

KYLPYLÄ  HOTELLI  
**Päiväkumpu**

Ylhäntie 1, 09120 Karjalohja, puh. 030 608 40,  
myynti@paivakumpu.fi, www.paivakumpu.fi  
NOIN 90 KM HELSINGISTÄ JA TURUSTA.