

Hellitä hetkeksi liikuntaviikonloppu 26.–27.10.2019



## Hellitä hetkeksi -viikonloppu

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

### LAUANTAI 26.10.

#### 12.00 Saapuminen ja 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

15.30–16.30 Luento: Palautumisen merkitys

16.45–17.30 Samurai moves, itämaisistä taistelulajeista inspiraatiota saanutta rauhallista liikuntaa (tai rantsauna ja uinti järvessä)

17.30–19 Illallinen noutopöydästä

19.30–20.45 Rentoutumista elämiskylpylängssä

### SUNNUNTAI 27.10.

#### 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 Jooga 45 min

12.00 Huoneiden luovutus

11.20 Pitopöytälounas

*Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.  
Minimi osallistujamäärä 20.*



Viikonlopun  
majoituspaketti

169 €

hlö / 2hh

334 €

2 hlöä / 2hh

1 hengen huonelisä 34 € / vrk

Sis. majoituksen, ruokailut,  
ohjelman ja elämiskylpylängn käyttö.

**LOHJA**  
SPA & RESORT

Ylhäntie 1, Karjalohja  
myynti@lohjaspa.fi  
puh. 030 608 40  
www.lohjaspa.fi