

LEIDIT JA LYYLIT LIIKKEELLE!

KYLPYLÄHOTELLI PÄIVÄKUMMUSSA 19.-20.1.2019

**VARAA
HETI!
PAIKKOJA
RAJOITETUSTI**

LAUANTAI 19.1.

- 12.00 Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat
12.30 Keittolounas
14.00 Huoneisiin asettautuminen
14.15-15.15 Voimaa! Lihasvoimaa ja kestävyyttä kohottava reipastahtinen tunti
15.15-16.00 Core, kesivartalon korsettilihakset kuntoon
16.15-17.00 Jooga, palautteleva, lihaksia vetreyttävä joogaharjoitus
17.00-18.00 Mahdollisuus avantouintiin rantsaunalla
17.00-19.00 Illallinen noutopöydästä
19.30-20.45 Rentoutumista elämyskylpylässä

SUNNUNTAI 20.1.

- 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

LIIKUNTAVIIKONLOPPU ASiantuntijan OHJAUKSESSA!

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

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Minimi osallistujamäärä 20 hlöä.

**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!**



KYLPYLÄ  HOTELLI
Päiväkumpu

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