

Hellitä hetkeksi -viikonloppu

Hidasta oloa Päiväkummussa 3.–4.11.2018



Tervetuloa viettämään liikunnallista viikonloppua Päiväkumpuun. Laita jarru pohjaan ja nauti hyvästä ruoasta, kauniista luonnosta, kevyestä liikunnasta ja uusitusta elämiskylpylängstä. Suositettu 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.



Ohjelma

Lauantaina 3.11.

- 12.00 Saapuminen, 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
15.30–16.15 Samurai Moves, itämaisistä miekkataistelulajeista liikkeitä rauhalliseen tahtiin. Koordinaatiota, keskittymistä ja kehonhallintaa kehittävä harjoitus
16.30–17.30 Jooga (tai rantasauana ja uinti järvenssä)
17.30–19.00 Illallinen noutopöydästä
19.30–20.45 Rentoutumista elämiskylpylässä
22.00 Bilebändi Gebardi viihdyttää ravintolassa

Sunnuntaina 4.11.

- 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

Hellitä Hetkeksi
-viikonloppu

176 € hlö /2 hh

346 € 2 hlöä /2 hh

Sisältää majoituksen lisäksi ruokailut, ohjelman (la–su) ja iltalipun ravintolaan. (1hh lisämaksu 34 €/vrk).

Varaa
heti!

Paikkoja
rajoitetusti.

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.
Minimi-osallistujamäärä 20 hlöä.



La 3.11.
Bilebändi
Gebardi

KYLPYLÄ HOTELLI
Päiväkumpu

Ylhäntie 1, 09120 Karjalohja, puh. 030 608 40, fax 030 608 4200,
myynti@paivakumpu.fi, www.paivakumpu.fi

NOIN 90 KM HELSINGISTÄ JA TURUSTA.

Helsingin Kampista pääset Pohjolan Liikenteen linja-autovuoroilla Karjalohjalle, vaihto Lohjalla. Tarkista aikataulut www.matkahuolto.fi