

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 elämyskylpylässä

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.