

# Kimmat kuntoon

Liikuntaviikonloppu Päiväkummussa 21.–22.4.2018

**VARAA  
HETI!  
PAIKKOJA  
RAJOITETUSTI**

## KIMMAT KUNTOON KESÄKSI 2018

Liikuntaviikonloppuna annetaan kyytiä "alleille" ja muille "hölskyville". Tule nauttimaan monipuolisesta kuntoilusta sekä yhdessäolosta Kylpylähotelli Päiväkumpuun, Karjalohjan luonnonkauniisiin maisemiin.

### LAUANTAI 21.4.

- 12.00 Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat  
12.30 Keittolounas  
14.00 Huoneisiin asettautuminen  
14.15-15.15 Circuit training, kestävyyttä ja voimaa kehittävä kiertoarjoittelu  
15.30-16.15 Pilates, keskivartalon tukilihakset kuntoon  
16.30-17.30 Tasapaino- ja liikkuvuusharjoitus (tai rantasauna ja uinti järvessä)  
17.30-19.00 Illallinen noutopöydästä  
19.30-20.45 Rentoutumista elämyskylpylässä

### SUNNUNTAI 22.4.

- 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 Jooga ja rentoutus 45 min  
12.00 mennessä huoneiden luovutus  
12.00 Pitopöytälounas

## MAJOITUSPAKETTI KOKO VUONLOPULLE



**169 €**  
hlö/2 hh

**334 €**  
2 hlöä/2 hh

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

Pidätämme oikeuden muutoksiin.  
Minimiosallistujamäärä 20 hlöä.



Suosittu luennoitsija, liikunnan-ohjaaja, valmentaja, **TTM Katja Keränen** toimii oppaanasi tapahtumassa. Viikonloppu sopii kaikenkuntoisille, -kokoisille ja -näköisille ikään katsomatta.

Helsingistä kätevästi bussilla! Bussi (julkinen liikenne) lähtee lauantaina Kampista laiturilta 27 klo 10 ja on perillä Päiväkummussa klo 12. Paluu sunnuntaina Helsinkiin lähtee hotellin edestä noin 12.35 ja on perillä klo 14.40.

**KYLPYLÄ HOTELLI**  
**Päiväkumpu**

Ylhäentie 1, 09120 Karjalohja (navigaattorit ja karttahaat Keskustie 121)  
puh. 030 608 40, fax 030 608 4200, myynti@paivakumpu.fi, www.paivakumpu.fi

**NOIN 90 KM HELSINGISTÄ JA TURUSTA.**