

Kimmat kuntoon

Liikuntaviikonloppu Päiväkummussa 6.–7.4.2019

VARAA
HETI!
PAIKKOJA
RAJOITETUSTI

KIMMAT KUNTOON KESÄKSI 2019

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

LAUANTAI 6.4.

- 12.00 Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat
12.30 Noutopöytälounas
14.00 Huoneisiin asettautuminen
14.15–15.15 Circuit training, kestävyyttä ja voimaa kehittävä kiertoharjoittelu
15.15–16.00 Tasapainoa ja kehonhallintaa
16.15–17.00 Keskivartalo kuntoon pilateksella (tai rantasauna ja uinti järvessä)
17.30–19.00 Illallinen noutopöydästä
19.30–20.45 Rentoutumista elämyskylpylässä

SUNNUNTAI 7.4.

- 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 Palauttava jooga 45 min
12.00 mennessä huoneiden luovutus
11.30 Pitopöytälounas

MAJOITUSPAKETTI KOKO VIIKONLOPULLE



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, liikunnanohjaaja, valmentaja, **TtM Katja Keränen** toimii oppaanasi tapahtumassa. Viikonloppu sopii kaikenkuntoisille, -kokoisille ja -näköisille ikään katsomatta.

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.