

Hellitä hetkeksi

26.–27.10.2024

Tervetuloa viettämään liikunnallista viikonloppua Karjalohjalle! Laita jarru pohjaan ja nauti hyvästä ruoasta, kauniista luonnosta, kevyestä liikunnasta ja uusitusta elämiskylpylässä. Suosittu luennoitsija, liikunnan, joogan ja pilateksen ohjaaja sekä valmentaja TtM **Katja Lilja** toimii oppaanasi liikkeessä elämiseen ja rentoon olemiseen. Viikonloppu sopii kaikenkuntoisille, -kokoisille ja -näköisille ikään ja sukupuoleen katsomatta.



LAUANTAI 26.10.

- 12.00** Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja Lilja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat
- 12.30** Lounas noutopöydästä
- 14.00** Huoneisiin astettuminen
- 14.15** **Pilates** 45 min, keskivartalon tukilihaksia vahvistava harjoitus
- 15.00–16.00** **Jooga** 60 min, aloitamme seisten tehtävillä jooga-asanoilla ja etenemme kohti istuen ja makuulta tehtäviä harjoituksia
- 16.15–16.45** **Rentoutumisharjoitus** 30 min
- 17.00–19.00** Buffet Dinner
- 19.30–21.45** Rentoutumista elämiskylpylässä

SUNNUNTAI 27.10.

- 8.00** Aamiainen
- 9.00** **Aquatic** 1. ryhmä, tehokas treeni vedessä
- 9.30** **Aquatic** 2. ryhmä
- 10.45** **Venyttely & rentoutuminen** 30 min
- 11.30** Lounas

*Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.
Minimi osallistujamäärä 20.*

Viikonlopun majoituspaketti

218 € **362 €**
hlö / 1hh 2 hlöä / 2hh

Sis. majoituksen, ruokailut,
ohjelman ja elämiskylpylän käytön.