

# LEIDIT JA LYYLIT LIIKKEELLE!

KYLPYLÄHOTELLI PÄIVÄKUMMUSSA 19.-20.1.2019

**VARAA  
HETI!  
PAIKKOJA  
RAJOITETUSTI**

## LAUANTAI 19.1.

- 12.00 Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat  
12.30 Keittolounas  
14.00 Huoneisiin asettautuminen  
14.15-15.15 Voimaa! Lihasvoimaa ja kestävyyttä kohottava reipastahtinen tunti  
15.15-16.00 Core, kesivartalon korsettilihakset kuntoon  
16.15-17.00 Jooga, palautteleva, lihaksia vetreyttävä joogaharjoitus  
17.00-18.00 Mahdollisuus avantouintiin rantsaunalla  
17.00-19.00 Illallinen noutopöydästä  
19.30-20.45 Rentoutumista elämyskylpylässä

## SUNNUNTAI 20.1.

- 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

## LIIKUNTAVIKONLOPPU ASIAANTUNTIJAN OHJAUKSESSA!

Ohjelmassa monipuolista liikuntaa ja rentoutusta alan asiantuntijan Katja Keräsen ohjauksessa. Luvassa myös herkullista ruokaa ja mukavaa yhdessäoloa. Tervetuloa Päiväkumpuun Lohjanharjun kauniiseen lehtomaisemaan Lohjanjärven rannalle.

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Minimi osallistujamäärä 20 hlöä.

## MAJOITUSPAKETTI KOKO VIKONLOPULLE

**169 €** 334 €  
hlö/2 hh 2 hlöä/2 hh

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

**Ennakkoon varatuista hoidoista  
-10 % alennusta!**

KYLPYLÄ  HOTELLI  
**Päiväkumpu**

Ylhäntie 1, 09120 Karjalohja, puh. 030 608 40,  
myynti@paivakumpu.fi, www.paivakumpu.fi  
NOIN 90 KM HELSINGISTÄ JA TURUSTA.