

KIMMMAT KUNTOON

**LIIKUNTA-
VIIKONLOPPU
PÄIVÄKUMMUSSA
5.-6.4.2014**

Naisten hemmotteluviikonloppuna annetaan kyytiä "alleille" ja muille "hölskyville". Tule nauttimaan mukavasta kuntoilusta, hemmottelusta ja yhdessäolosta Kylpylähotelli Päiväkumpuun, Karjalohjan luonnonkauniisiin maisemiin.

LAUANTAI 5.4.

- 12.00 Saapuminen, tervetuloilaisuus ja hedelmäcocktail. Katja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat.
- 12.30 Keittolounas
- 13.30 Huoneisiin asettuminen
- 13.45-14.30 Power body: tehokas intervalliharjoitus, jossa vuorotellen nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia. Välineinä käytetään mm. painoja ja kahvakuulia
- 14.45-15.15 Aquafit 1. ryhmä, harjoittelu uima-altaassa
- 15.15-15.45 Aquafit 2. ryhmä
- 16.00-19.00 Rantasauna lämmin: mahdollisuus avantouintiin
- 16.15-17.00 Pilates
- 17.30-19.00 Illallinen noutopöydästä
- 19.00-19.45 Venyttely
- 19.45-20.45 Tunnelmauintia

SUNNUNTAI 6.4.

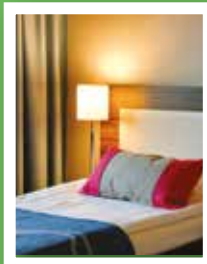
- 7.00-9.00 Aamu-uinti
- 8.00 Aamiainen
- 10.00-10.45 Keppijumppa
- 10.45-11.30 Jooga
- 11.30 Huoneiden luovutus
- 12.00 Lounas noutopöydästä
Kotimatka alkaa

**VARAA
HETI!
PAIKKOJA
RAJOITETUSTI**



Suosittu luennoitsija, liikunnanohjaaja, 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 Päiväkummuissa klo 12. Paluu sunnuntaina Helsinkiin lähtee Päätien pysäkillä noin 17.40 ja on perillä klo 19.35.



MAJOITUSPAKETTI KOKO VIIKONLOPULLE

155 € hlö/
2 hh **299 €** 2 hlöä/
2 hh

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

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Minimiosallistujamäärä 20 hlöä.

KYLPYLÄ  **HOTELLI**
Päiväkumpu

Keskustie 121, 09120 Karjalohja, puh. 030 608 40,
fax 030 608 4200, myynti@paivakumpu.fi, www.paivakumpu.fi
NOIN 90 KM HELSINGISTÄ JA TURUSTA.