

Kimmat kuntoon kesäksi 25.–26.3.2023

Tervetuloa viettämään liikunnallista viikonloppua Lohja Spa & Resortiin! Laita jarru pohjaan, nauti hyvästä ruoasta, kauniista luonnosta, kevyestä liikunnasta ja uusitusta elämyskylpyläästä. 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 katsomatta.



LAUANTAI 25.3.

- 12.00** Saapuminen, tervetuliaisdrinkki,
Katja Lilja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat
- 12.30** Lounas noutopöydästä
- 14.00** Huoneisiin asettuminen
- 14.15** **Total Body** 60 min, kehon eri lihasryhmiä
voimistava ja sykettä nostava tehotreeni
- 15.30** **Pilates** 45 min, keskivartalon tukilihaksia vahvistava harjoitus
- 16.15** **Jooga** 45 min
- 17.00–19.00** Päivällinen noutopöydästä
- 19.30–21.45** Rentoutumista elämyskylpylässä

SUNNUNTAI 26.3.

- 8.00** Aamiainen
- 9.00** **Aquatic** 1. ryhmä,
tehokas treeni vedessä
- 9.30** **Aquatic** 2. ryhmä
- 10.45** **Venyttely &
rentoutuminen** 45 min
- 11.30** Lounas

*Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.
Minimi osallistujamäärä 20.*

Viikonlopun majoituspaketti

217€ **358€**
hlö / 1hh 2 hlöä / 2hh

Sis. majoituksen, ruokailut,
ohjelman ja elämys-
kylpylän käytön.