

Tervetuloa viettämään liikunnallista viikonloppua Karjalohjalle! Laita jarru pohjaan ja nauti hyvästä ruoasta, kauniista luonnosta, kevyestä liikunnasta ja uusitusta elämäskylpylästä. 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.

Ohjaaja  
Katja Lilja



## LAUANTAI 3.10.2026

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

## SUNNUNTAI 4.10.2026

- 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

**229 €** | **382 €**  
hlö / 1hh | 2 hlöä / 2hh

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