

LOHJA

SPA & RESORT

Ylhäntie 1, KARJALOHJA
myynti@lohjaspa.fi
030 608 40
www.lohjaspa.fi

Viikonlopun majoituspaketti

231 € | **386 €**
hlö / 1hh | 2 hlöä / 2hh

Sis. majoituksen, ruokailut,
ohjelman ja kylpylän
käytön.

Ohjaaja
Katja Lilja



Hellitä hetkeksi 23.-24.1.2027 LIIKUNNALLINEN VIIKONLOPPU



Hellitä hetkeksi

Laita jarru pohjaan ja nauti hyvästä ruoasta, kauniista luonnosta, kevyestä liikunnasta ja elämyksellisestä kylpylästä. Viikonlopun ohjaa liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilainen, iyengarjoogan opettaja, TtM, FM **Katja Lilja** (katjalilja.com). Viikonloppu sopii kaiken-
kuntoisille ja -kokoisille ikään ja sukupuoleen katsomatta.

LAUANTAI 23.1.2027

- 12.15 Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja Lilja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat
- 12.40 Lounas noutopöydästä
- 14 Huoneisiin astettuminen
- 14.15 **Samurai Moves** 45 min, rauhallinen seisten tehtävä itämaisista miekkataistelulajeista vaikutteita saanut harjoitus
- 15.30 **Pilates** 45 min, keskivartalon tukilihaksia vahvistava harjoitus
- 16.15 **Jooga** 45 min
- 17-19 Päivällinen noutopöydästä
- 19.00-21.45 Rentoutumista elämyskylpylässä

SUNNUNTAI 24.1.2027

- 8- Aamiainen
- 9 **Aquatic** 1. ryhmä, tehokas treeni vedessä
- 9.30 **Aquatic** 2. ryhmä
- 10.45 **Venyttely & rentoutuminen** 30 min
- 11.30 Lounas
- 12 mennessä huoneiden luovuttaminen

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Minimi osallistujamäärä 20.