

LOHJA

SPA & RESORT

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

Viikonlopun majoituspaketti

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

Sis. majoituksen, ruokailut,
ohjelman ja kylpylän
käytön.

Ohjaaja
Katja Lilja



Kimmat kuntoon 24.–25.4.2027 LIIKUNNALLINEN VIIKONLOPPU



Kimmat kuntoon kesäksi

Tervetuloa viettämään liikunnallista viikonloppua Lohjanjärven rannalle! Nauti hyvästä ruoasta, keväisestä luonnosta, liikunnasta ja elämyskylpylästä. Viikonlopun ohjaa liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilainen, iyengarjoogan opettaja, TtM, FM **Katja Lilja** (katjalilja.com). Viikonloppu sopii kaikenkuntoisille ja -kokoisille ikään katsomatta.

LAUANTAI 24.4.2027

- 12.15 Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja Lilja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat
- 12.40 Lounas noutopöydästä
- 14 Huoneisiin asettuminen
- 14.15 **Circuit Training** 60 min, kehon eri lihasryhmiä voimistava ja sykeä nostava tehotreeni
- 15.30 **Core** 30 min, keskivartaloon keskittyvä harjoitus
- 16.15 **Jooga** 45 min
- 17–19 Päivällinen noutopöydästä
- 19.30–21.45 Rentoutumista elämyskylpylässä

SUNNUNTAI 25.4.2027

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

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Minimi osallistujamäärä 20.