

# Leidit ja lyylit liikkeelle 1.-2.2.2025

Ohjelmassa monipuolista liikuntaa ja rentoutusta alan asiantuntijan TtM **Katja Liljan** ohjauksessa. Luvassa myös herkullista ruokaa ja mukavaa yhdessäoloa. Tervetuloa Karjalohjalle!



## LAUANTAI 1.2.

- 12.15** Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja Lilja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat
- 12.40** Lounas noutopöydästä
- 14.00** Huoneisiin asettuminen
- 14.15** **Kehonpainotreeni** 60 min, kehon eri lihasryhmiä voimistava ja sykettä nostava kiertoharjoitteluun perustuva tehotreeni ISO SALLI
- 15.30** **Pilates** 45 min, keskivartalon tukilihaksia vahvistava harjoitus OTAVA
- 16.15** **Jooga** 45 min OTAVA
- 17-19** Päivällinen noutopöydästä
- 19-21.45** Rentoutumista elämyskylpylässä

## SUNNUNTAI 2.2.

- 8.00** Aamiainen
- 9.00** **Aquatic** 1. ryhmä, tehokas treeni vedessä
- 9.30** **Aquatic** 2. ryhmä
- 10.45** **Venyttely & rentoutuminen** 30 min OTAVA
- 11.30** Lounas

*Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.  
Minimi osallistujamäärä 20.*

### Viikonlopun majoituspaketti

**228 €** **378 €**  
hlö / 1hh 2 hlöä / 2hh

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