

Hellitä hetkeksi 25.–26.10.2025

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



LAUANTAI 25.10.

- 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 OTAVA
- 15.00–16.00** **Jooga** 60 min, aloitamme seisten tehtävillä jooga-asanoilla ja etenemme kohti istuen ja makuulta tehtäviä harjoituksia OTAVA
- 16.15–16.45** **Rentoutumisharjoitus** 30 min OTAVA
- 17.00–19.00** Päivällinen noutopöydästä
- 19.30–21.45** Rentoutumista elämiskylpylässä

SUNNUNTAI 26.10.

- 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 elämiskylpylän käytön.