

# Kimmat kuntoon kesäksi 22.–23.3.2025

Tervetuloa viettämään liikunnallista viikonloppua Lohja Spa & Resortiin! Laita jarru pohjaan, nauti hyvästä ruoasta, kauniista luonnosta, kevyestä liikunnasta ja uusitusta elämyskylpylästä. 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 katsomatta.



## LAUANTAI 22.3.

- 12.15** Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja Lilja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat
- 12.40** Lounas noutopöydästä
- 14.00** Huoneisiin asettuminen
- 14.15** **Total Body** 60 min, kehon eri lihasryhmiä voimistava ja sykettä nostava tehotreeni ISO SALI
- 15.30** **Samurai Moves** 45 min, rauhallinen itämaisista taistelulajeista inspiraatio saanut harjoitus ISO SALI
- 16.15** **Jooga** 45 min OTAVA
- 17.00-19.00** Päivällinen noutopöydästä
- 19.30-21.45** Rentoutumista elämyskylpylässä

## SUNNUNTAI 23.3.

- 8.00** Aamiainen
- 9.00** **Aquabic** 1. ryhmä, tehokas treeni vedessä
- 9.30** **Aquabic** 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.