

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

Ohjaaja
Katja Lilja



LAUANTAI 31.1.2026

- 12.15** Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja Lilja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat
- 12.40** Lounas noutopöydästä
- 14.00** Huoneisiin astettuminen
- 14.15** **Samurai Moves** 45 min, rauhallinen seisten tehtävä itämaisistä miekkataistelulajeista vaikutteita saanut harjoitus
- 15.00** **Pilates** 60 min, keskivartalon tukilihaksia vahvistava harjoitus
- 16.15** **Jooga** 45 min
- 17.00–19.00** Päivällinen noutopöydästä
- 19.00–21.45** Rentoutumista elämiskylpylässä

SUNNUNTAI 1.2.2026

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

*Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.
Minimi osallistujamäärä 20.*

Viikonlopun
majoituspaketti

229 € | **382 €**
hlö / 1hh | 2 hlöä / 2hh

Sis. majoituksen, ruokailut,
ohjelman ja elämiskylpylän käytön.