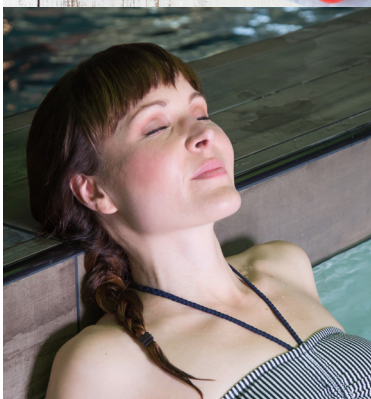


Tervetuloa viettämään liikunnallista viikonloppua Lohja Spa & Resortiin! Laita jarru pohjaan, nauti hyvästä ruoasta, kauniista luonnosta, kevyestä liikunnasta ja uusitusta elämyskylpylängstä. Suosittu luennoitsija, liikunnan, joogan ja pilatesin ohjaaja sekä valmentaja TtM **Katja Lilja** toimii oppaanasi liikkeessä elämiseen ja rentoon olemiseen. Viikonloppu sopii kaikenkuntoisille, -kokoisille ja -näköisille ikään katsomatta.



Ohjaaja
Katja Lilja



LAUANTAI 25.4.2026

- 12.15** Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja Lilja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat
- 12.40** Lounas noutopöydästä
- 14.00** 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
- 17.00–19.00** Päivällinen noutopöydästä
- 19.30–21.45** Rentoutumista elämyskylpylässä

SUNNUNTAI 26.4.2026

- 8.00–** Aamiainen
- 9.00** **Aquatic** 1. ryhmä, tehokas treeni vedessä
- 9.30** **Aquatic** 2. ryhmä
- 10.45** **Venyttele & rentoutuminen** 30 min
- 11.30** Lounas
- 12 mennessä** huoneiden luovuttaminen

*Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.
Minimi osallistujamäärä 20.*

Viikonlopun majoituspaketti

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

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