

LOHJA

SPA & RESORT

Ylhäntie 1, KARJALOHJA
myynti@lohjaspa.fi
030 608 40
www.lohjaspa.fi

Viikonlopun majoituspaketti

231 € | **386 €**
hlö / 1hh | 2 hlöä / 2hh

Sis. majoituksen, ruokailut,
ohjelman ja kylpylän
käytön.

Ohjaaja
Katja Lilja



Hellitä hetkeksi 9.–10.10.2027 LIIKUNNALLINEN VIIKONLOPPU



Hellitä hetkeksi

Laita jarru pohjaan ja nauti hyvästä ruoasta, kauniista luonnosta, kevyestä liikunnasta ja elämyksellisestä kylpylästä. Viikonlopun ohjaa liikunnan ja hyvinvoinnin ammattilainen, iyengarjoogan opettaja, TtM, FM **Katja Lilja** (katjalilja.com). Viikonloppu sopii kaiken-
kuntoisille ja -kokoisille ikään ja sukupuoleen katsomatta.

LAUANTAI 9.10.2027

- 12.15 Saapuminen, tervetuliaisdrinkki, Katja Lilja esittelee viikonlopun ohjelman ja tilat
- 12.40 Lounas noutopöydästä
- 14 Huoneisiin astettuminen
- 14.15 **Pilates** 45 min, keskivartalon tukilihaksia vahvistava harjoitus
- 15–16 **Jooga** 60 min, aloitamme seisten tehtävillä jooga-asanoilla ja etenemme kohti istuen ja makuulta tehtäviä harjoituksia
- 16.15–16.45 **Rentoutumisharjoitus** 30 min
- 17–19 Päivällinen noutopöydästä
- 19.30–21.45 Rentoutumista elämyskylpylässä

SUNNUNTAI 10.10.2027

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

Pidätämme oikeuden ohjelmamuutoksiin. Minimi osallistujamäärä 20.