

NAISTEN HYVÄNOLON VIIKONLOPUT

Tiina Vainion

HyvänOlon viikonloppu
2. - 4.10.2015

Anette Palssan

HyvänOlon viikonloppu
5. - 7.2.2016

Hinta

220 €/hlö/
viikonloppu



www.tanhuvaara.fi

Tanhuvaara
SAVONLINNAN URHEILUOPISTO



**LIIKU,
NAUTI JA
RENTOUDU**

MONIPUOLISET PALVELUT
SAMAN KATON ALTA:

Kuntosali
Monipuolinen ryhmäliikunta
Fysioterapiapalvelut
Hemmottelevat kylpylähoidot



Imatra
Kylpylä · Spa

Purjekuja 2 | 55420 IMATRA
www.imatrankylpyla.fi
www.imatrankylpylaterveys.fi

Kesän 2015 huipennus!! Tule reippailemaan iloiseen ulkoilutapahtumaan!!!

Ilmoittaudu mukaan maksamalla osallistumismaksu 21.8. mennessä tilille:
FI77 5094 0020 0297 79.

Laita viestikenttään nimesi ja osoitteesi.

Osallistumismaksut	25 €	30.6.2015 mennessä
	30 €	1.7.-21.8.2015
	35 €	paikan päällä (käteinen)

- Etelä-Saimaan tai Uutisvuoksen tilaajalle 3 € alennus (1alennus/osallistuja/etukortti) → ilmoita viestikentässä etukortin numero tai esitä maksun yhteydessä etukorttisi.

Osallistumismaksulla

- Ennakkolahjat, kun ilmoittaudut 30.6.2015 mennessä
- Tekninen paita; noudettavissa 3.8. alkaen Eklun toimistolta kuittia/käteismaksua vastaan
- Merkitty Vuoksenvarsi -reitti ja huoltopisteet
- Keittolounas
- Monipuolisia jumppia + alku- ja loppuverryttely
- Rentoutuminen päivän päätteeksi saunoen ja uiden
- Erilaisia tarjouksia ja reipasta mieltä

Aikataulu

Klo 11.00

Info ja jälki-ilmoittautuminen aukeaa

Yläsali

Klo 12.00-12.30

HIIT

Klo 12.35-13.05

Vatsa-peppu

Klo 13.10-13.40

Jooga

Klo 12.30-13.30

Kahvakuula (ulkona)

Klo 13.00

Alkutahdit / Naisten Vuoksi tori

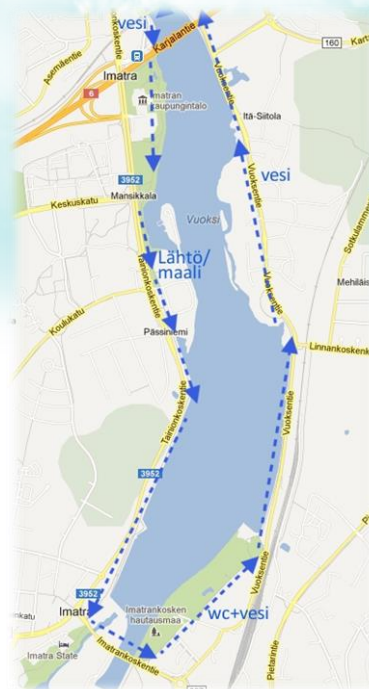
Klo 14.00

Lähtö reitille

Klo 15.30 →

Vesivoimistelua/uuintia

Taita 7,4 km:n reitti
kävellen tai juosten



Askelia tahdittaa
tanssiorkesteri Ilmo

Järjestäjät:

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry

puh. 040 559 3007, ulla.pakarinen@eklu.fi, www.eklu.fi

Tapahtumapaikan osoite: Kotipolku 2, 55120 Imatra.

Järjestäjä pidättää oikeuden muutoksiin.

Startti
Yksym

UUTENA KAHVAKUULA

Palkintoja

Lajikokeiluja

Liikettä

Naisten Vuoksi
osallistujalle
Inbody -testi
10 € (norm. 30 €)

ARVONNASSA mm.

Naisten Hyvänolon Viikonloppu

Tanhuvaarassa

valitsemanasi viikonloppuna

2.10.-4.10.2015 tai

5.2.-7.2.2016

Osallistumalla tuet

Ensi- ja turvakodin toimintaa

LAHJOITAMME

Naisten Vuoksi -osallistumismaksusta

1 €/hlö

Vuoksenlaakson

Ensi- ja turvakoti ry:lle

etera
Tässä ajassa.

SEURAA
VIREYTEESI
VAIKUTTAVIA
ASIOITA.

OTA VIRE-
MANAGERI
AVUKSESI.

Viremanageri on työkalu,
joka muistuttaa sinua arjen
valintojen merkityksestä sekä
kannustaa parempaan oloon.

Kokeile nyt: VIREMANAGERI.FI

etera.fi



Tällä
kupongilla
kaikki
tuotteet
-10%
(ei koske ale- ja
tilattavia tuotteita eikä
lahjakortteja)

Avoinna:
ma-pe 10-17
la 10-13
Tainionkoskentie 4
Imatra

virkkukoukunen.net