



TEKEMISTÄ 365

Tanhuvaarassa on tekemistä koko perheelle – olipa säällä millainen tahansa!

HUOLEHDI SINUSTA



NAISTEN HYVÄN OLON -VIIKONLOPPU

TANHUVAARASSA 21. - 23.9.2018

Naisten HyvänOlon viikonloppu tarjoaa keuhonhuoltoa ja pilatesta. Ota omaa aikaa ja tule huoltamaan sekä mieltä että kehoa!

Viikonlopun aikana pääset keskittymään syvien lihasten vahvistamiseen Pilateksen avulla, huoltamaan kehoa FasciaMethodiin sekä Body & Mind-tunnille, kylpylän poreita unohtamatta! Lauantaina iltapäivällä välipalana Afropowerdancen riemukkaat rytmit ja illalla pääset nauttimaan SaunaYogasta ja terveellisestä iltpalasta saunaosastollamme!

Lisätiedot:

Annika Hagman
Myyntipalvelu
annika.hagman@tanhuvaara.fi
044 742 6515

ALUSTAVA OHJELMA KÄÄNTÖPUOLELLA >>



197
€/HLÖ

sis. majoitus täysihoidolla
2-3 hengen huoneessa + ohjattu
ohjelma. 1hh-lisä 70,00 €.

**Netti-ilmoittautuminen
7.9.2018 mennessä
>> www.tanhuvaara.fi**



ALUSTAVA OHJELMA

21. - 23.9.2018

pe 21.9.

17.15-18	Avaus	Jaana Kotro
18-19.30	Pilates I.....	Jaana Kotro
	- Tutustumista pilateksen ideologiaan ja pilates liikkeiden harjoittelua	
19.30-20.30	Uintia ja rentoutumista Spa-osastolla	
21.00	Tukeva Iltapala	

la 22.9.

8-9	Aamiainen	
9.30-11	Pilates II.....	Jaana Kotro
11.15-12	FascialMethod.....	Jaana Kotro
12-13	Lounas	
14-15.30	Pilates III.....	Jaana Kotro
16-16.45	AfroPower- dance	Heli Sistonen
17-18	Päivällinen	
18.30-19	SaunaYoga I.....	Heli Sistonen
19-19.30	SaunaYoga II.....	Heli Sistonen
19.30->	Illanviettoa Kaartilän saunaosastolla.....	Heli Sistonen
	- iltapala takkahuoneella	

su 23.9.

7.30-8.15	Body&mind -tunti	Jaana Kotro
8.15-9.00	Aamiainen	
9.30-11	Pilates IV.....	Jaana Kotro
11-11.45	Päätös ja palaute	Jaana Kotro
12-13	Lounas	

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

”

LIKKUMISEN RIEMUA & YHDESSÄOLOA



HYVÄÄ OLOA!



MAUKASTA RUOKAA!



RENTOUTUMISTA

LUE LISÄÄ:
TANHUVAARA.FI