



Liikuntaa, luontoa ja lepoa!

Naisten **VOIMA**viikonloppu 30.9.– 2.10.2021

uudessa Hyvinvointihotelli Luossa!

Tervetuloa Naisten voima -kursseille juuri avattuun, pieneen, yksilölliseen ja tyylikkääseen Hyvinvointihotelli Luossa Forssaan. Voit kerätä oman porukan (max 10 hlöä), tulla yhdessä ystävän kanssa tai aivan itsekseksi ja rakentaa omannäköisen voimaloman historiallisessa tehdasmiljöössä.

LIIKUNNALLISEN KOLMEN PÄIVÄN NAISTEN VOIMA -KURSSIN SISÄLTÖ

- Voimaharjoittelutunnin ja yksilöllisesti räätälöidyt ohjeet harjoittelun sujuvaan jatkamiseen kotona.
- Fascia-treeni soveltuu stressin lievitykseen, kehon huoltoon ja palautumiseen. Sopii niin kankeille kuin paljon liikkuville.
- Ohjatun kaupunkikävelyn kauniissa jokirannassa luonto-oppaamme Tarja Jaakkolan kanssa.

Kaipaatko
syksyyn valoa,
voimaa ja vahvistusta?
Uskoa siihen, että
riität itsenäsi.

Naisten voima -kursilla saat nauttia liikunnan tuomasta hyvästä olostasi ja kiireettömästä, runsaasta vapaa-ajasta. Voit lukea, istuskella, liikkua lisää, jutella muiden samanhenkisten kanssa, sauna ja tietysti syödä hyvin. Saat levätä ja nukkua hyvin. Viet viikonlopusta mukaasi rauhallisen mielen, hyvän fyysisen olon ja energiaa arkeen.

Hinta 475 €/hlö (sis. alv.)



Luppo – kokemustasi ei voi kopioida!

KURSSI-INFORMAATIO

- Hinta sisältää majoituksen kahdeksi yöksi, aamupalan, lounaan ja iltapalan. Raaka-aineet ovat Lupon filosofian henkeen lähituottajilta. Lisäksi hintaan kuuluu kuntosalin vapaa käyttö, sauna ja liikunnallinen ohjelma. Illallisen voi syödä omakustanteisesti kaupungilla. Annamme suosituksia ravintoloista.
- Mukaan mahtuu 10 naista. Viikonloppu toteutetaan, mikäli varauksia on vähintään viisi.
- Voit halutessasi tehostaa viikonlopun voimaantumista ja hyvää oloa omatoimisella liikunnalla, kuten kuntosaliharjoittelulla, erilaisilla rentouttavilla ja hemmottelevilla hoidoilla Kutomon Fysioterapia ja Liikuntakeskuksessa. Se on osa Luppo-perhettämme ja sijaitsee samassa kerroksessa kuin hyvinvointihotellimme.

HYVÄN UNEN SÄNGYT JA TYINYBAARI

Rentouttavaa aikaa hotellissamme mahdollistavat kauniit ja rauhalliset, luonnon sävyin sisustetut huoneet, uudet hyvän unen sängyt ja tyynybaari, josta voit valita itsellesi mieluisan tyynyn. Huoneita meillä on 7, joista kolmessa on mahdollisuus kaverin kanssa yöpymiseen. Hinta on sama yksin ja yhdessä tulijoille.

Lisäksi meillä on upeat yhteiset tilat jutusteluun, ruokailuun ja yhdessäoloon sekä komeat näkymät joelle. Forssassa luonto on muutenkin lähellä. Pääset Luposta suoraan joenrantaan ja tutustumaan kaupungin kansalliseen kaupunkipuistoon. Lähistöllä on kaksi upeaa kansallispuistoa: Torronsuo ja Liesjärvi.

Luppoon on helppo tulla. Se on vain reilun tunnin matkan päässä Helsingistä, Tampereelta ja Turusta.

Utu, Havu ja Lepo – Luppo on huoneiden nimiä myöten lähellä luontoa

VARAA PAIKKASI: TARJA JAAKKOLA, ELÄMYSOPAS JA OMISTAJA, PUH. +358 50 461 9629 WWW.FORSSANLUPPO.FI