

Iloa marraskuuhun ! Rytmikäs ja sporttinen
FITNESS -VIIKONLOPPU SIUNTIOSSA

Marraskuun alkuun 9.-10.11 sijoittuvassa viikonlopussa voivat aktiivisesti liikkuvat kokeilla uusia lajeja. Ohjelmassa on Latinobiciä, Aquabic-vesiaerobiciä ja stretchingiä. Kuntosali on kurssilaisten vapaasti käytettävissä ja sunnuntain aamu-uinnin jälkeen on mahdollisuus sauvakävelylenkkiin. Vielä samana aamupäivänä tutustutaan Chi-Kungiin.

Lähemmin: Siuntion Kylpylä, myyntipalvelu puh: (09) 260 6060

siuntio@miinanhoitolat.fi ja www.siuntionkylpyla.fi

Chi-Kung päihittämässä hikijumpan

Chi-Kung on kiinalainen sisäistä voimaa tasapainottava ja vahvistava harjoitusmenetelmä. Se sopii kaikille ikään, kuntoon ja sukupuoleen katsomatta. Harjoitusmenetelmä rentouttaa ja poistaa stressiä sekä lisää keskittymiskykyä ja energiaa. Chi-Kung pitää yllä kehon toimivuutta ja vastustuskykyä. Chi Kungin ovat ottaneet omakseen monet stressaantuneet ja bikkaamiseen kyllästyneet nelikymppiset. Alhainen rasvaprosentti ja piukka kroppa eivät enää riitä jaksamiseen. -Trendi hikijumpasta pehmeämpien mutta yhtä tehokkaiden lajien piiriin siirtymisessä on selvästi nähtävissä, kerrotaan Siuntion Kylpylästä.

Siuntio on täydenpalvelun kylpylä

Uudistunut Siuntio tarjoaa aikuisille, yrityksille ja perheille teemaviikonloppuja ja hemmottelevia kylpylälomia. Uusi, täydet oikeudet omaava, laadukas à la carte –ravintola houkuttelee monipuolisilla menuillaan ja viihteen ammattilaiset tahdittavat parketilla pyörähtelyyn.

Siuntion Kylpylä kuuluu Miinan Hoitolat Oy –osakeyhtiöön, johon kuuluu myös Asumispalvelukeskus Wilhlemiina Helsingin Pikku-Huopalahdessa. Miinan Hoitolat Oy:n liikevaihto vuonna 2001 oli 18,6 miljoonaa euroa (111 miljoonaa markkaa) ja se työllisti noin 400 henkilöä, henkilötöyvuosina noin 332. Miinan Hoitolat Oy:n osakekannan omistaa Miina Sillanpään säätiö.

Lisätietoja antaa:

Siuntion Kylpylä / Miinan Hoitolat Oy
markkinointipäällikkö Anita Hellstén
puh (09) 2606 0660 050 568 1574, anita.hellsten@miinanhoitolat.fi

Fysioterapeutti Piio Niskanen, piio.niskanen@miinanhoitolat.fi

Kuvat: kuvia aktiviteeteista Siuntion Kylpylästä voi noutaa vapaasti julkaistavaksi
www.miinanhoitolat.fi/press.