

TYKY -PÄIVÄ METSÄKARTANOLLA

Klo	Ohjelma
09.00 - 10.00	Saapuminen aamiaispöytään
10.00 - 11.00	UKK-kävelytesti
11.00 - 12.00	Lihaskuntotesti
12.00 - 13.00	Lounas noutopöydästä
13.00 - 13.30	Liikunta
13.30 - 14.30	Luento
14.30 - 15.00	Päiväkahvit
15.00 - 16.00	Liikunta
16.00 - 17.00	Palaute kuntotestistä
17.00 - 18.30	Päivällinen noutopöydästä
18.30 ->	Kotimatka alkaa

Luentoaiheita ovat esimerkiksi:

Alaselän rakenne, ongelmat ja ennaltaehkäisy
 Ergonomia - niska,selkä ja työ
 Fyysinen aktiivisuus ja terveys
 Irti stressistä liikkumalla
 Liikunta stressin purkamisen apuvälineenä
 Niskan rakenne, ongelmat ja ennaltaehkäisy
 Ravitsemus ja painonhallinta
 Stressi hallintaan
 Suuntana hyvinvointi - mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet
 Terve sielu terveessä ruumiissa - liikunnan vaikutuksen henkiseen hyvinvointiin

Liikuntalajeja ovat esimerkiksi:

functionaltraining	melontaretki
erilaiset pelit - polttopallo, yms	mölököky/kyykkä
jumppakumijumppa	patikkaretki
keppijumppa	suofutis
Kahvakuulailu	pyöräretki
kuntopiiriharjoittelu	hiihtoretki
kuntosaliharjoittelu	jjäkurlinki
rentoutus	lumikenkäretki
sauvakävely	potkukelkkasafari
venytysjumppa	piikkiretki
jousiammuntaa	umpihankihihto
seinäkiipeilyä	frisbeegolf
aistienpolku	ongelmarata
alaköysirata	maastogolf
hupikisailut	

Iltaohjelmia:

karaokea, elvistä peliin	Ammattitaidolla alk. 200 €
liikuntasali voikan omatoiminen käyttö, (koko sali)	36€ / tunti
savottailamat on riemastuttava illanvietto savottahenkisten kisailujen merkeissä.. ja haitarj nii haekeesti soe!	alk. 650 €/ kysy tarjous
teatteriesitys näyttelijöinä toimivatkin asiakkaat itse! tartu hetkeen - carpe diem. tai vaihtoehtoisesti rautavaaran harrastajateatterin esitys	144 € / ryhmä
Illanvietto kammilla hyvän ruuan ja musiikin keralla	alk. 55€/ hlö
Saunominen rantasaunalla, uinti /avantouinti	180 €+ pyyhe 2 €.

Hinta:

alk. 81 €/ hlö, kun ryhmässä 10 hlöä.
 Hintaa sis. ruokailut ja ohjelmat kuten yllä mainittu.

Muuta:

Mahdollisuus myös kahden tai kolmen päivän paketteihin tai jopa vuosittaiseen tapahtumaan.