



Hyvinvointia
kuten
haluat

OHEISOHJELMIA RYHMILLE

LIKUNNALLISIA OHJELMIA

195€/ryhmä, max 30 hlöä, lisähenkilöt 3 €/hlö. Kesto 55 min.

Ryhti

Keskitytään yläselän hallintaan, keskivartalon ja jalkojen vahvistamiseen sekä liikkuvuusharjoitteisiin.

Core

Tällä tunnilla ei ole aerobista osuutta. Keskitytään keskivartalon lihaksiin tekemällä tasapainoa harjoittavia liikkeitä sekä vatsa- ja selkäliikkeitä. Musiikki on rauhallista ja rentouttavaa. Tunnelmavalaistus. Lopussa lyhyet venyttelyt ja rentoutus.

Kehonhuolto

Koko kehon kattava ja kevyttä liikuntaa sisältävä tunti. Mukana venyttelyä, liikkuvuusharjoitteita sekä keskivartaloa vahvistavia liikkeitä hyödyntäen myös apuvälineitä.

Venyttely & Rentoutus

Koko kehon kattava venyttely ja lopussa rentoutus.

Vesijumppa 45 min.

Paikkana on Katinkullan kuntouintiallas. Allas on 25m pitkä ja kauttaaltaan 130 cm syvä. Vesijumpissa käytetään musiikkia ja apuvälineitä (smilet, lötköpötköt, sauvat, kaulimet ja sankkojen kannet). Teemana voi olla myös esim. latino-tyyppinen tunti tai Suomi-poppia.

Dynaaminen jooga

Tunnilla vuorottelevat lihaksia vahvistavat ja liikkuvuutta lisäävät dynaamiset jooga-liikkeet

Power&Move

Tunnilla tehdään tehokasta lihaskuntoa hyödyntämällä osittain levytankoa ja -painoja. Monipuolisuutta lisäävät toiminnalliset sykeitä nostattavat harjoitteet. Pystyt itse vaikuttamaan tunnin tehoon.

MUUT OHJELMAT

Taukojumppa

Kokoustilassa toteutettava 20 min. Taukojumppa **80 €**

Taukorentoutus

Kokoustilassa toteutettava 10 min. rentoutus. **50 €**

Cat Games

300 €/ryhmä. Hinta muuttuu ryhmän ollessa isompi kuin 30 henkilöä.

Ryhmän koko 10-30 henkilöä. Kesto max. 2h. Pidetään hauskaa pilke silmäkulmassa: leikkimielistä hupailua, tiimityöskentelyä, erilaisia viestejä, jne. Toteutus sisällä tai ulkona ryhmän toiveiden mukaisesti.