



KESÄAJAN OHEISOHJELMAT

LUONTO- JA TERVEYSLIIKUNTA, TIIMIOHJELMAT



LUONTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

Aktiivinen tuokio liikunnasta, luonnosta ja mukavasta yhdessäolosta nauttien!

Valitse ryhmällemme mieluisat lajit. Hinta muodostuu lajimäärän, ryhmäkoon ja keston mukaan.

Aiempaa kokemusta lajeista ei tarvitse olla – kokeneiden ohjaajien avulla lajien perustekniikat tulevat turvallisesti tutuiksi.

Monipuolisesta valikoimastamme löydät jokaiselle lajivaihtoehtoja:

Melonta	- yksikkö- ja kaksikkokajakit, kanootit, suurkanootti
Sup-melonta	- monipuolisesti lautoja aloittelijoille ja edistyneemmille
Kirkkovenesoutu	- tiimityötä parhaimmillaan, saatavilla useita veneitä, max 14 hlö/vene
Purjelautailu	- lajin alkeita turvallisesti, max 4 hlö kerralla
Frisbeegolf	- lajin perusteet ja heittotekniikat, kierros radalla
Jousiammunta	- vaistoammuntaa vastakaarijousilla
Kickbiket	- potkupyöräilyä, suomalainen liikuntaväline, tehokasta ja hauskaa
Fatbiket	- suositut leveärenkaiset maastopyörät, teknisesti helppo reitti
Geokätköily	- lajiin tutustumista gps:n tai puhelimeen ladattavan sovelluksen kera
Cross circuit	- monipuolisia lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita kiertoharjoitteluna
HIIT	- nopeatempoinen lyhyttreeni 30 min
Fast Scoop	- suomalainen hauska ja vauhdikas joukkuepeli, kourumailat ja pehmeä pallo
Ultimate	- joukkuepeli, tavoitteena saada kuljetettua frisbee vastustajan maalialueelle
Sauvakävely	- reipashenkinen happihyppely sauvojen kera
Taiji qigong	- kiinalaista voimistelua seisten
Jooga	- itämaista kehon ja mielen harmoniaa
Pilates	- liikkuvuutta ja kehon syvien tukilihasten aktivointia
Foam roller	- kehonhuoltoa putkirullilla ja palloilla
Venyttely & rentoutus	- dynaamista liikkuvuutta ja stressihallintaa rentoutumisen keinoin

Esim. 100 hlö SUP, frisbeegolf, fatbiket, jousiammunta, kirkkovenesoutu, venyttely 45 eur / hlö + alv 10%

Esim. 20 hlö SUP – melonnan alkeet (tai tekniikkaklinikka edistyneemmille) 55 eur / hlö + alv 10 %

Esim. 15 hlö fatbiket 55 eur / hlö + alv 10 %

Esim. 8-14 hlö kirkkovenesoutu, useita veneitä saatavilla 750 eur /vene (max 14 hlö) + alv 10 %

Esim. 10-20 hlö fast scoop 450 eur + alv 10 %

Esim. 4 hlö tutustu purjelautailuun 450 eur + alv 10 %

ILON TÄYTEISET SEIKKAILUT JA TIIMIOHJELMAT

AMAZING RACE Jr - VANAJANLINNA

Suuren suosion saavuttanut liikunnallinen joukkuekilpailumme, jossa tavoitteena on löytää maali ja saapua sinne ensimmäisenä. Mukaansatempaavan hauska kilpailu nostaa yhteishengen aivan uudelle tasolle! Matkanvarrella joukkueet kohtaavat niin kassakaappeja kuin lukittuja salkkujakin. Kirjallisen kilpailumateriaalin lisäksi joukkueilla on käytössään mm. gps:t.

Kesto n 2 tuntia, ryhmäkoko 10 - 150 hlö.

Hinta 950 eur / 10 hlö + 45 eur / lisählöt + alv 24%

VANAJANLINNA CHALLENGE

Suuremmille ryhmille sopiva mukaansatempaava tiimiohjelma, jossa joukkueiden tehtävänä on kerätä itselleen mahdollisimman paljon pisteitä, suorittamalla Vanajanlinnan lähiympäristöön sijoitettuja hauskoja tehtävapistettä, arvoituksia ja kätköjä. Joukkueiden sisäiset toimintasuunnitelmat, työnjako ja yhteistyö ovat tärkeässä osassa, kun voittopisteitä jaetaan. Osa tehtävapistettä on ns. kylmiä, osa ohjattuja. Kilpailumateriaalin lisäksi joukkueilla on käytössään mm. kamerat ja gps:t.

Kesto muokattavissa toiveiden ja ryhmäkoon mukaan 1- 2,5 tuntia.

Suosittelava ryhmäkoko 40 - 300 hlö.

Hinta 950 eur / 10 hlö + 45 eur / lisählöt + alv 24%

TEAM CHALLENGE -PELIARKKU

Team Challenge on oiva valinta, kun ei haluta hikeä pintaan, vaan irrottaa ajatukset arjesta mukavan ulkoilun ja hauskan yhdessäolon merkeissä! Joukkueet kisaavat leikkimielellä monipuolisissa ja hauskoissa kaikille sopivissa peleissä; lajeina mm. frisbeetaistelu, ruotsalainen kuningaskyykkä, englantilainen nurmikkokeilaus, tasapainolautailu, jenga, pöytäcurling jne.

Kesto 1 -2,5 tuntia, ryhmäkoko 10 -300 hlö.

Hinta 750 eur / 10 hlö + 45 eur / lisählöt + alv 24%

HILPEÄT HEINÄHATUT

Hilpeät maalaiskijat, joissa talikko lentää ja maalaisrauha järkkyy. Hulvaton ja lämminhenkinen kisailu, jonka lajeista bittisukupolvi ei ole ehkä kuullutkaan! Luvassa mm ”miina”kenttä, kottikärryviesti ja lypsykisa...

Kesto 1,5- 2 tuntia, ryhmäkoko 10 -150 hlö.

Hinta 750 eur / 10 hlö + 45 eur / lisählöt + alv 24 %

ESCAPE VANAJANLINNA

Escape Vanajanlinna on toiminnallinen ja mukaansatempaava mysteeriseikkailu, jossa tiimien tavoitteena on ratkaista Vanajanlinnan kiehtovaan historiaan kietoutuva mysteeri. Toteutus osittain ulkona, osittain sisätiloissa.

Suosittelava ryhmäkoko 10 – 50 hlö. Kesto alkuohjeistuksineen noin 1,5 h.

Hinta 950 eur / 10 hlö + 45 eur / lisählöt + alv 24 %

Hinta ei sisällä tilavuokria.



FENIX OHJELMAPALVELUT OY
Fenix Adventures Ltd

info@fenixohjelmapalvelut.fi
www.fenixohjelmapalvelut.fi
@fenixohjelmapalvelut

040-5261 261 / 044-5919 799

Y 2093370-5

