



# TALVIAJAN 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 kaikille vaihtoehtoja. Lajit lumi- ja jäätilanteen mukaan.

<b>Fatbiket</b>	- suositut leveärenkaiset maastopyörät, teknisesti helppo reitti
<b>Lumikenkäily</b>	- leppoisaa luontoliikuntaa kauniissa lumimaisemassa
<b>OAC Liukulumikengät</b>	- suomalainen karvapohjasuksi l. liukulumikenkä, talvilajien suosittu uutuus
<b>Luonnonjäätcurling</b>	- taktinen curlingturnaus luonnonjäällä
<b>Kickspark – polkukelkat</b>	- potkukelkkailua lumitilanteen mukaan, vaihtelemassa maastossa
<b>Fast Scoop</b>	- suomalainen hauska ja vauhdikas joukkuepeli, kourumailat ja pehmeä pallo
<b>Ultimate</b>	- joukkuepeli, tavoitteena saada kuljetettua frisbee vastustajan maalialueelle
<b>Sauvakävely</b>	- reipashenkinen happihyppely sauvojen kera
<b>Cross circuit</b>	- monipuolisia lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita kiertoharjoitteluna
<b>Lumisähly</b>	- sykkeitä nostava sähköturnaus lumihangessa

## Sisätiloissa:

<b>HIIT</b>	- nopeatempoinen lyhyttreeni 30 min
<b>Taiji qigong</b>	- kiinalaista voimistelua seisten
<b>Jooga</b>	- itämaista kehon ja mielen harmoniaa
<b>Pilates</b>	- liikkuvuutta ja kehon syvien tukilihasten aktiivointia
<b>Foam roller</b>	- kehonhuoltoa putkirullilla ja palloilla
<b>Venyttely &amp; rentoutus</b>	- dynaamista liikkuvuutta ja stressihallintaa rentoutumisen keinoin

**Esim. 100 hlö** fatbiket, lumikenkäily, OAC karvapohjat, lumisähly, curling, venyttely 45 eur / hlö + alv 10%

**Esim. 20 hlö** lumikenkäretki 45 eur / hlö + alv 10 %

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

**Esim. 10-20 hlö** fast scoop 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 tehtäväpisteitä, arvoituksia ja kätköjä. Joukkueiden sisäiset toimintasuunnitelmat, työnjako ja yhteistyö ovat tärkeässä osassa, kun voittopisteitä jaetaan. Osa tehtäväpisteistä 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%**

## LUMITURNAJAISET

Lumiturnajaiset on vauhdikas ja rentohenkinen tiimikilpailu, jossa talviset aktiviteetit karistavat hauskasti arjen tomut mennessään. Lumiturnajaisissa ei tarvita erityistä liikunnallisuutta. Iloinen mieli ja pilke silmäkulmassa riittää!

Lajit lumitilanteen mukaan esim: lumisähly, tiimihiihto, kickspark –potkukelkkaviesti jne.

**Kesto 1 -2 tuntia, ryhmäkoko 10 -300 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

