



KESÄAJAN OHEISOHJELMAT

LUONTO- JA TERVEYSLIIKUNTA, SEIKKAILUT, TIIMIOHJELMAT

LUONTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

SPORTTIA PÄIVÄÄN

Leppoisa päivä ulkoilusta ja mukavasta yhdessäolosta nauttien!

Kesto 1-3 tuntia. Lajimäärä ryhmäkoosta ja käytettävissä olevasta ajasta riippuen.

Monipuolisesta valikoimastamme löydät kaikille jotain!

Melonta, SUP, kirkkovenesoutu, frisbeegolf, jousiammunta, kickbiket, fatbiket, geokätköily, kahvakuula, taukojumpat, cross circuit kiertoarjoittelu, HIIT, fast scoop, ultimate, kuplafutis, sauvakävely, taiji, jooga, pilates, foam roller, dynaaminen venyttely & rentoutus... You name it!

Esimerkki 70 hlö, 2,5 tuntia, SUP, frisbeegolf, fatbiket, venyttely ja rentoutus 45 eur / hlö + alv 10% (vapaavalintaiset lajit)

Esimerkki 20 hlö, 1,5 tuntia, SUP – melonnan tekniikkaklinikka 45 eur / hlö + alv 10 %

Esimerkki 5-10 hlö, 1-2 tuntia, fatbiket 55 eur / hlö + alv 10 %

Esimerkki 15 hlö, 1 tunti kuplafutis 450 eur + alv 10 %

MELONTARETKI

Melonta on oiva tapa jättää arjen asiat rannalle ruikuttamaan. Kalustona valinnan mukaan 2 hlön avokanootteja, 8 hlön jättikanootti sekä kajakkeja. Aiempaa kokemusta ei tarvita – kokenut melontaohjaajamme opastaa tekniikan saloihin, turvallisuutta unohtamatta. Retkeen on yhdistettävissä rantautuminen ja kahvittelet sekä retkieväät Mukkulan kartanolta.

Kesto 1-2 tuntia. Hinta 550 eur / 10 hlö + 45 eur / lisählö + alv 10% Hinta ei sis. tarjottavia, näistä sovimme ryhmäkohtaisesti.

KUNTOKARTOITUKSET

Työyhteisön hyvinvoinnin kartoittamiseen, kannustamiseen ja kehittämiseen!

UKK- kävelytestit henkilökohtaisine liikuntasuosituksineen, UKK - liikkuvuus- ja lihaskuntotestaukset, taukoliikuntaohjeet ja stressinhallintaharjoitteet. Päivän sisältö rakennetaan ryhmänne tarpeita vastaavaksi.

Huom! Kerralla toteutettavissa myös isommille ryhmille, esim. 100 hlö. Pyydä ryhmällemme räätälöity tarjous!

Esimerkki virkistyspäivän sisällöstä:

Aamupäivällä: UKK – kävelytesti, UKK - lihaskunto – ja liikkuvuustestit

Iltapäivällä: rentoutus ja venyttely, palauteluento ja kirjalliset palautteet

Hinta 75 eur / hlö + alv 24 %, minimi 10 hlö (hinta ei sisällä mahdollisia tilavuokria, toteutus ryhmän mukaan)



ILON TÄYTEISET SEIKKAILUT JA TIIMIOHJELMAT

AMAZING RACE Jr

Suuren suosion saavuttanut joukkuekilpailumme, jossa tavoitteena on löytää maali ja saapua sinne ensimmäisenä. Mukaansatempaavan hauska kilpailu nostaa yhteishengen aivan uudelle tasolle! Kirjallisen kilpailumateriaalin lisäksi joukkueilla on käytössään mm. kamerat ja gps:t. **Kesto n 2 tuntia. Suositeltava ryhmäkoko 10 - 150 hlö.**
Hinta 750 eur / 10 hlö + 40 eur / lisählöt + alv 10% Pyydä erillinen tarjous isoille ryhmille!

MUKKULA ROGAINING

Vauhdikas rogaining - tyyppinen joukkuekilpailumme, jossa joukkueiden tehtävänä on kerätä itselleen mahdollisimman paljon pisteitä, suorittamalla pihapiiriin ja lähiympäristöön sijoitettuja yllätyksellisiä ja 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. Suositeltava ryhmäkoko 10 - 150 hlö.**
Hinta 850 eur / 10 hlö + 40 eur / lisählöt + alv 10% Pyydä erillinen tarjous isoille ryhmille!

TEAM CHALLENGE

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 peleissä; lajeina mm. frisbeegolf -taistelu, ruotsalainen kuningaskyykkä, englantilainen nurmikkokeilaus, tasapainolautailu, jenga, pöytäcurling jne. **Kesto 1-2,5 tuntia, suositeltava ryhmäkoko 10 -300 hlö.** Pyydä erillinen tarjous isoille ryhmille.
Hinta 750 eur / 10 hlö + 40 eur / lisählöt + alv 10%

HILPEÄT HEINÄHATUT

Hilpeät maalaiskisarot, missä talikko lentää ja maalaisrauha järkkyy.. Hulvaton ja lämminhenkinen kisailu, jonka lajeista bittisukupolvi ei ole ehkä kuullutkaan! Luvassa mm ”miina”kenttä, kottikärryviesti ja lypsykisa.. **Kesto noin 2 tuntia, suositeltava ryhmäkoko 10 -150 hlö. Hintaa 750 eur / 10 hlö + 40 eur / lisählöt + alv 10 %** Pyydä tarjous!

HULLUT SUOMALAISET – Suomi 100

Nyt turve pölyyää ja ilmakitara raikaa kun Hullut Suomalaiset esittelee rinta rottingilla kummallisia kesätapahtumiamme, joissa kisataan jopa SM- ja MM-tasolla! Toimii mainiosti kansainvälisille osallistujille, mutta lentää se saapas, huuli ja eukko meiltä juroilta suomalaisiltakin! Lajivalikoimaa esim; ”eukon”kanto, saappaanheitto, ilmakitaran soitto, polkupyöräpulling, rautakankikävely, mölkky, talikonheitto, lypsykisa, kullanhuuhtonta, sinapin tarkkuusammunta, mämmin syönti, neppis...!
Suosittelava ryhmäkoko 10 – 300 hlö. Kesto n 2 tuntia tai toiveiden mukaan koko kesäinen päivä.
Hinta alkaen 850 eur / 10 hlö + 40 eur / lisählöt + alv 10 % Pyydä tarjous isommille ryhmille.



FENIX OHJELMAPALVELUT OY

Fenix Adventures

YHTEYSTIEDOT:

INFO@FENIXOHJELMAPALVELUT.FI
WWW.FENIXOHJELMAPALVELUT.FI

GSM 040-5261 261 / 044-5919 799

Y 2093370-5

