

LIIKUNNALLISET AKTIVITEETIT OLYMPIASTADIONILLA

YLEISET EHDOT

Aktiviteettien hinnat koskevat yksittäisiä ohjauspalveluja ja mainittuja ryhmäkokoja. Hintoihin lisätään tilavuokrat. Laajemmat ohjelmakokonaisuudet (esim. virkistyspäivät) hinnoitellaan erikseen. **Hintoihin lisätään alv 10 % tai 24 % palvelusta riippuen.**

Ohjaukset toteutetaan räätälöidysti kohderyhmän toiveiden ja tarpeiden mukaan. Lajien maksimiryhmäkoko vaihtelee 10-30 osallistujan välillä, riippuen lajista ja käytettävästä tilasta, hyvällä säällä tunnit voidaan totteuttaa myös ulkona. Toteutamme asiakkaan toiveesta myös muita aktiviteetteja/lajeja - kysy rohkeasti lisää!

Voimme ottaa tarvittaessa ennakkoilmoittautumiset silloin, kun valittavissa on useampi laji. Näin helpotamme päivän ohjelman ja ilmoittautumisten organisointia.

LISÄTIEDOT JA TILAUKSET
Aktiviteetit: jussi.kirjavainen@gshealth.fi | 044 - 514 7777
Tilavuokraus: tilat@stadion.fi | 050 - 518 9551

LIIKUNTA-AKTIVITEETTIEN PERUUTUSEHDOT
a) Mikäli palveu perutaan viimeistään 14 vuorokautta ennen sovittua palvelun ajankohtaa, pyrimme löytämään tapahtumalle uuden ajan. Mikäli uutta aikaa ei löydetä, veloitamme asiakkaalta 15 % sovitun palvelun kokonaishinnasta.
b) Mikäli palvelu perutaan 13-7 vrk ennen sovittua palvelun ajankohtaa, veloitamme asiakkaalta 50 % sovitun palvelun kokonaishinnasta.
c) Mikäli palvelu perutaan 6-0 vrk ennen sovittua palvelun ajankohtaa, veloitamme asiakkaalta sovitun palvelun hinnan kokonaisuudessaan.

Teho



X-FIT | 45 - 60 min

Suoraviivaisen tehokas ja haastava toiminnallinen treeni, joka voidaan toteuttaa myös ulkona.

Hinta 189 € + alv



CIRCUIT | 45 - 60 min

Kehon painolla ja/tai välineitä hyödyntäen tapahtuva kiertoharjoittelutreeni kehittää lihas- ja kestävyyskuntoa.

Hinta 189 € + alv



RAPPUTREENI | 60 min

Rapputreenistä tehoa jalkoihin. Monipuolinen harjoitus jalkojen ja pakaran lihaksille, toteutetaan olympiastadionin portaissa.

Hinta 189 € + alv



HIIT | 30 min

High Intensity Interval Training harjoituksessa on kova teho, mutta yksinkertaisia liikkeitä, jotka toteutetaan intervallein, liikepattereittain tai kiertoharjoitteluna.

Hinta 189 € + alv



STADION CROSSFIT | 60 min

Stadion crossfitissä tutustutaan crossfit harjoitteluun, liikkeet tehdään suurimmaksi osaksi omalla kehonpainolla ja pienvälineistöä apunakäyttäen.

Hinta 252 € + alv

GS Health

Kunto



JUOKSUKOULU | 60 min

uoksuharjoituksessa käydään läpi hyvää juoksutekniikkaa ja tehdään tekniikkaa kehittäviä harjoituksia. Tunti voidaan toteuttaa sisällä tai ulkona.

Hinta 252 € + alv



NISKA-SELKÄ | 60 min

Lihaskuntoon keskittyvä helppo tunti, joka on tarkoitettu erityisesti niskan ja selän alueen vaivojen lievittämiseen ja ennaltaehkäisyyn.

Hinta 189 € + alv



KUNTONYRKKEILY | 60 min

Kuntonyrkkeily on tehokasta ja hauskaa harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyödyntäen. Ohjaukseen kuuluvat välineet (pistehanskat ja hanskat).

Hinta 252 € + alv



EASY DANCE | 60 min

Tunnilla tutustutaan useampaan eri tanssityyliin ja annetaan musiikin viedä. Tunti sopii myös niille, joille aikaisempaa tanssikokemusta ei ole karttunut.

Hinta 252 € + alv



ZUMBA ® | 60 min

Helppo ja tehokas aerobinen treeni latinomusiikin tahdissa.
Pääosassa tunnilla on hauskanpito, ei koreografia!

Hinta 252 € + alv

GS Health

Harmonia



LEMPEÄ JOOGA | 60 min

Ihanan rauhallinen harjoitus, joka lisää liikkuvuutta ja rentouttaa sekä kehoa että mieltä. Tämä harjoitus sopii taatusti kaiken kuntoisille liikkujille.

Hinta 252 € + alv



ASAHI | 60 min

Asahi edistää rentoutumista ja keskittymistä sekä poistaa stressiä. Pehmeät liikkeet hellivät erityisesti hartiaseutua ja selkää.

Hinta 252 € + alv



MINDFULNESS | 60 min

Mindfulness vähentää stressiä ja parantaa vireystilaa. Mindfulness tarkoittaa tietoisuuden pysäyttämistä tähän hetkeen sekä kehon, hengityksen, ajatusten ja tunteiden tiedostamista. Lajiin osallistuminen onnistuu ilman erillisiä liikuntavarusteita.

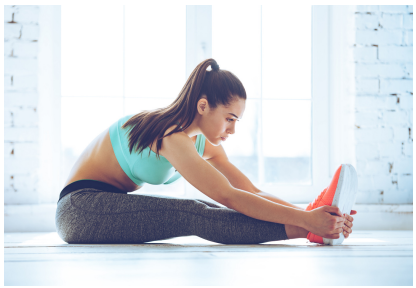
Hinta 315 € + alv



PILATES | 60 min

Kehon syviä tukilihaksia vahvistava rauhallinen harjoitus, jossa liikkeet tehdään oman hengityksen tahtiin.

Hinta 252 € + alv



KEHONHUOLTO | 60 min

Rauhallinen, kehon hallintaa ja liikkuvuutta edistävä harjoitus, joka soveltuu kaikille.

Hinta 189 € + alv



TAUKOJUMPPA | 15-30 min

Paussi-taukojumppa virkistää mieltä, lisää verenkiertoa ja parantaa keskittymistä. Pieni tauko kokouksen lomassa antaa vinkkejä myös oman työn tauottamiseen. Taukojumppa toteutuu joustavasti erilaisissa tiloissa, eikä se vaadi liikuntavaatteita.

Hinta 158 € + alv

GS Health

Kuntotestit

COOPERIN TESTI STADIONILLA



Cooperin juoksutesti voidaan toteuttaa niin ulko- kuin sisäjuoksuradalla. Testi soveltuu juoksusta kiinnostuneelle tai tavoitteelliselle kuntoilijalle. Testi tapahtuu ryhmänä ja tulokset toimitetaan kaikille jälkikäteen sähköpostilla.

Hinta: 30 € / hlö + alv
- Minimilaskutus 300 € + alv
- Hinta sisältää testaajan ja testitulosten toimituksen sähköpostitse.

2 KM KÄVELYTESTI



Kävelytesti voidaan toteuttaa Olympiastadionilla niin ulko- kuin sisäkentällä. Testi tapahtuu ryhmänä ja tulokset toimitetaan jälkikäteen sähköpostilla.

Hinta 30 € / hlö + alv
- Minimilaskutus 300 € + alv
- Hinta sisältää testaajan, sykemittarit ja testitulosten toimituksen sähköpostitse.

ENERGIATESTI



Energiatesti on kokonaisvaltainen hyvinvoinnin ja jaksamisen kartoitus. Energiatesti antaa tietoa terveydentilasta, kehon suorituskyvystä ja siten koko energiatasosta. Energiatesti koostuu kolmesta osa-alueesta, eli hyvinvointikysymyksistä, kehon mittauksista ja kevyestä kuntotestistä. Energiatestiin on helppo osallistua kuntotasosta riippumatta. Testitulos ilmaistaan energiakellon avulla, joka kertoo ajan, jonka ihminen jaksaa tehdä töitä, harrastaa vapaa-ajalla tai puuhailla kotona päivän aikana.

Hinta 49 € / hlö + alv
- Minimi ryhmäkoko 5 henkilöä
- Hinta sisältää testaajan, testissä tarvittavat välineet ja henkilökohtaiset testitulokset

GS Health

Muut aktiviteetit

STADIKAN OLYMPIALAISET- kesto 60 - 90 min



Leikkimielinen moniottelu, jossa ryhmän hyvä yhteistyö ja nokkeluus tulevat esiin. Olympialaiset voidaan pitää niin sisällä, kuin ulkona tilojen saatavuuden mukaan. Lajeina mm. aikakävely, sokkoviesti, sportti-alias, ongelmanratkaisu, saappaanheitto, vauhditon pituushyppy, 400 m viesti, riman ylitys. Eniten pisteitä kerännyt joukkue voittaa.

Hinnat alkaen 580 € + alv

- Ryhmäkoko max 20 hlöä. **Suuremmille ryhmille lasketaan tarjous erikseen.**

AMAZING RACE- kesto 2 - 3 h



Tiimit selvittävät tiensä läpi Olympiastadionin ja erilaisten haasteiden. Matkalla edetäkseen on ratkottava ongelmia, etsittävä tietoa ja osoitettava nopeutta ja kestävyyttä.

Aktiviteetin hinta määräytyy ryhmän koon ja rastipisteiden määrän mukaan.

HAUSKOJA PALLOPELJEJÄ - kesto 45 - 60 min



Kin-ball

Kin-ball joukkuepelissä joukkueet yrittävät lyödä pallon omalla lyöntivuorollaan kentälle. Toiset joukkueet yrittävät pitää pallon ilmassa. Hauska ja vauhdikas peli soveltuu kaikille!

Norsu futis

Jalkapallon kaltainen joukkuepeli, jossa pallona käytetään isoa jumppapalloa.

Hinta: 252 € / h + alv

GS Health

Luentotuokiot

HYVINVOINTITUOKIOT - kesto 45 min



- **Keho & Mieli**
  - Kehomielituokiossa pysähdytään itsen ja kehon äärelle teorian ja käytännön kautta. Tuokiossa keskitytään kehon kuunteluun sekä tehdään lempeitä harjoitteita hengityksen ohjaamana.

- **Palautuminen**
  - Tuokiossa käydään läpi teoriassa palautumisen fysiologiaa ja miksi palautumiseen tulisi kiinnittää huomiota kaiken kiireen keskellä. Teorian lisäksi tehdään myös muutamia käytännön harjoituksia, mitä voidaan hyödyntää arjessa.



Hyvinvointituokioiden hinta: 550 € + alv

LUENNOT KOKOUKSEN LOMAAN - kesto 60 min

Kauttamme voitte tilata myös tarpeisiinne sopivan luennon.



Suosittuja luentoaiheita mm.

- Yksilön kapasitetti yrityksen menestystekijänä
- Hyvä fyysinen kunto ja palautuminen tuovat lisää energiaa päivään
- Onnistunut elämäntapamuutos
- Hyvinvoinnin tekijät

Luentojen hinta: 800 € + alv

Tarkemmat luentokuvaukset toimitetaan asiakkaalle tarjouksen yhteydessä.

Toteutamme myös muita luentovaihtoehtoja, kysy lisää!

GS Health

Esimerkki Hyvinvointipäivästä

HYVINVOINTIPÄIVÄN ESIMERKKIOHJELMA

9:00 Aamupala ja päivän ohjelman läpikäynti

10:00 Fyysinen aktiviteetti 1 (valitse lajivalikoimasta)

11:30 Lounas

12:15 Hyvinvointiaiheinen luento

13:30 Fyysinen aktiviteetti 2 (valitse lajivalikoimasta)

14:30 Kahvi, mehu, smoothie, välipala

15:00 Palauttava harjoitus (asahi, jooga, mindfulness)

15:45 Loppuyhteenveto, kysymykset ja kotiin

Toteutamme asiakkaan toiveesta myös muita aktiviteetteja/lajeja - kysy rohkeasti isää!



GS Health