

SPORTIGA AKTIVITETER PÅ OLYMPIASTADION

ALLMÄNNA VILLKOR

Priserna för aktiviteterna gäller enskilda tjänster och nämnda gruppstorlekar. Större programhelheter (tex. rekreationsdag) prissätts skilt.

Den ledda aktiviten planeras och förverkligas enligt målgruppens önskan och behov. Grenens maximala gruppstorlek varierar från 10 - 30 deltagare, beroende på gren och utrymme som används. Vi förverkligar även andra aktiviteter som kunden önskar - ta kontakt och fråga mera!

Vi kan vid behov ta emot förhandsanmälningar då gruppen väljer flera aktiviteter. På detta sätt underlättar vi organiseringen av anmälingen.

INFO OCH BOKNINGAR

Aktiviteter: jussi.kirjavainen@gymstick.com | 044 - 514 7777

Lokal: tilat@stadion.fi | 050 - 518 9551

AVBOKNINGS KRITERIER FÖR AKTIVITETER

- Om tjänsten avbokas senast 14 dagar före tidpunkten försöker vi hitta en ny tid för aktiviteterna. Om en ny tid inte hittas debiteras 15 % av det överenskomna priset.
- Om tjänsten avbokas senast 13-7 dagar före tidpunkten debiteras det 50 % av det överenskomna priset.
- Om tjänsten avbokas senast 6-0 dagar före tidpunkten debiterar vi hela priset av kunden.

Kondition



X-FIT | 45-60 min

Effektiv och utmanande träning. Beroende på vädret kan alla motions timmar utövas också ute.

Pris 198 €



CIRKELTRÄNING | 45-60 min

Tränas med egen kroppsvikt eller/och med redskap. Rotations träning som utvecklar muskelstyrka och uthållighet.

Pris 198 €



SHAPE UP | 60 min

Blockträning som tränar hela kroppen. Aerobisk och anaerobisk träning som höjer konditionen.

Pris 198 €



NACKE-RYGG | 60 min

Lätt timme som riktar sig till den som har problem med nacke och ryggmusklerna. Timmen passar också för förebyggande syfte.

Pris 198 €



MOTIONSBOXNING | 60 min

Motionsboxning är en effektiv och rolig träning, där man lär sig olika boxnings tekniker. I priset ingår de redskap som behövs för träning.

Pris 264 €



LÖPARSKOLA | 60 min

Du lär dig bra löpteknik och gör övningar som utvecklar tekniken. Lektionen kan utföras inomhus eller utomhus.

Pris 264 €

Harmoni



YOGA | 60 min

Härligt lugn träning som förbättrar rörligheten och slappnar av både kropp och själ. Denna träning passar alla.

Pris 264 €



ASAHI | 60 min

Asahi förbättrar koncentrationen och hjälper mot stress. De mjuka rörelser är bra för axlar och rygg.

Pris 264 €



MINDFULNESS | 60 min

Mindfulness lindrar stress och förbättrar energinivån. Mindfulness hjälper dig att bli medveten om din kropp, andning och känslor.

Pris 372 €



PILATES | 60 min

Lugn träning för kroppens djupa stödmuskulatur. Rörelserna görs i takt med egen andning.

Pris 264 €



KROPPSVÅRD | 60 min

Lugn träning som förbättrar rörligheten.

Pris 198 €

Övriga aktiviteter

PAUSGYMPA UNDER MÖTEN - 30 min

Pausgympa ger energi, förbättrar blodcirkulationen och förbättrar koncentrationen. Pausgympan förverkligas smidigt i olika utrymmen och det kräver ingen idrottsklädsel.

Pris 165 €

Pausgympan kan förverkligas med redskap som deltagarna får till egna. Produkter att välja:

- Fascia-massageboll 8,60 € / st
- Gympagummiband 6,10 € / st



2 KM GÅNGTEST

Gångtestet förverkligas på Olympiastadion antingen på ute- eller inneplan. Testningen sker i grupp och resultaten skickas i efferhand per e-post.

Pris 37,20 € / person

- Minimi fakturering 372 €



TEAMTÄVLINGAR - 60-90 min

Lekfull mångkamp som kräver samarbete och finurlighet. Grenar som går att välja: promenad med tid, stafetter, sport-alias, problemlösning, stövelkast, längdhopp utan fart, motionsstationer. Grenarna kan hållas både inne och ute. Det lag som får mest poäng vinner ett pris.

Pris 595 €

- Gruppstorlek max 20 pers. För större grupper görs ett skilt erbjudande.

