



SPORTIGA AKTIVITETER PÅ OLYMPIASTADION

ALLMÄNNA VILLKOR

Priserna för aktiviteterna gäller enskilda tjänster och nämnda gruppstorlekar. Större programhelheter (tex. rekreationsdag) prissätts skilt. **Priserna inkluderar inte moms eller lokalhyra.**

Den ledna 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 anmälningen.

INFO OCH BOKNINGAR

Aktiviteter: jussi.kirjavainen@gshealth.fi | 044 - 514 7777

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

AVBOKNINGS KRITERIER FÖR AKTIVITETER

- a) 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.
- b) Om tjänsten avbokas senast 13-7 dagar före tidpunkten debiteras det 50 % av det överenskomna priset.
- c) Om tjänsten avbokas senast 6-0 dagar före tidpunkten debiterar vi hela priset av kunden.

Kraft



X-FIT | 45-60 min

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

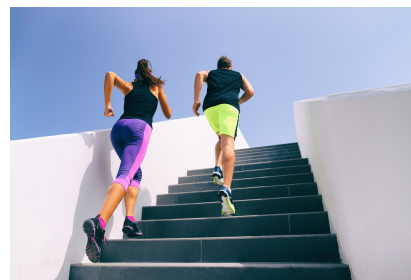
Pris 189 € + 14 % moms



CIRKELTRÄNING | 45-60 min

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

Pris 189 € + 14 % moms



TRAPPTRÄNING | 60 min

Kraft till benen från ett trapppass. En mångsidig övning för musklerna i benen och skinkorna, utförd på trappan till den olympiska stadion.

Pris 189 € + 14 % moms



HIIT | 30 min

High Intensity Intervall Training har hög intensitet, men enkla rörelser, som utförs i intervaller, rörelsebatterier eller cirkelträning.

Pris 189 € + 14 % moms

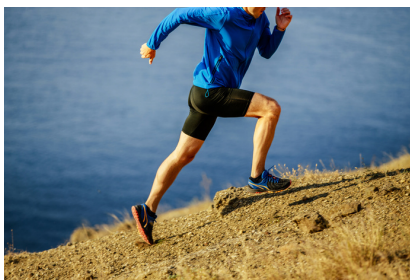


STADION CROSSFIT | 60 min

Stadion crossfit lär du känna crossfitträning, rörelserna görs mestadels med din egen kroppsvikt och med hjälp av liten utrustning.

Pris 252 € + 14 % moms

Skick



LÖPARSKOLA | 60 min

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

Pris 252 € + 14 % moms



NACKE-RYGG | 60 min

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

Pris 189 € + 14 % moms



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 252 € + 14 % moms



EASY DANCE | 60 min

Under klassen lär du känna flera olika dansstilar och låter musiken ta dig. Klassen lämpar sig även för dem som tidigare varit för ingen danserfarenhet har samlats.

Pris 252 € + 14 % moms



MOVEMENT | 60 min

Funktionell muskelkonditionsträning syftar till mångsidig muskelträning med din egen kroppsvikt och med liten utrustning. Övning utvecklas mångsidig muskelkondition, balans, koordination och kroppskontroll. Lektionen avslutas med aktiv kroppsvård.

Pris 252 € + 14 % moms

Harmoni



YOGA | 60 min

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

Pris 252 € + 14 % moms



ASAHI | 60 min

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

Pris 252 € + 14 % moms



MINDFULNESS | 60 min

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

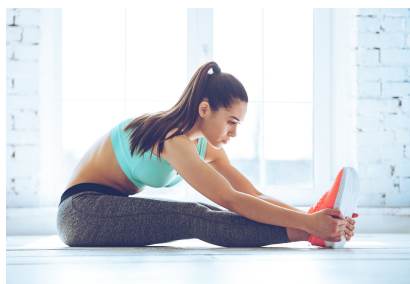
Pris 352 € + 25,5 % moms



PILATES | 60 min

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

Pris 252 € + 14 % moms



KROPPSVÅRD | 60 min

Lung träning som förbättrar rörligheten.

Pris 189 € + 14 % moms



PAUSGYMPA | 15-30 min

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

Pris 158 € + 14 % moms

Konditionstester

COOPERS TEST PÅ STADION

Coopers löptest kan utföras både på en löparbana utomhus och inomhus. Testet passar dig som är intresserad av löpning eller dig som siktar på kondition. Testet görs i grupp och resultatet levereras till alla i efterhand via mail.

Pris: 30 € / person + 25,5 % moms

- Minsta fakturering 300 € + moms
- I priset ingår testare och leverans av testresultat via e-post.

2 KM GÅNGTEST

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

Pris: 30 € + 25,5 % moms / person

- Minimi fakturering 300 € + moms

INBODY

InBody-testet mäter enkelt, tillförlitligt och snabbt (1-2 min/person) kroppssammansättning och kroppens metabola tillstånd. Resultaten avslöjar t.ex. Vikt, muskelmassa, fettmassa, fettfri massa, BMI, fettprocent, mängd energi som förbrukas av basal metabolism per dag (kcal) och visceralt fett.

Fråga om Inbodytest, t.ex. för en del av arbetsvälbedagen. Testpaketet prissätts efter använd tid och gruppens storlek.



Övriga aktiviteter

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: 590 € + 25,5 % moms

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

AMAZING RACE- 1,5 - 3 timme

Lagen hittar genom Olympiastadion och olika utmaningar. För att komma vidare på resan måste du lösa problem, söka information och visa snabbhet och uthållighet.

Priser från ca. 50 € / person + 25,5 % moms (minsta gruppstorlek 20 personer)

- Priset på aktiviteten bestäms av gruppens storlek och antal fästingar samt innehållet.

BOLLSPEL - 60-90 min

Basketboll

Basketspel med små lag, storleken på banan är mindre än en vanlig bana och korgarna är lite lägre.

Futsal

Snabbfotboll inomhus passar även för mindre grupper.

Kin-ball

I Kin-ball lagspelet försöker lagen slå bollen på planen i sin egen slagvändning. Andra lag försöker hålla bollen i luften. Ett roligt och fartfyllt spel som passar alla!

Elefantfotboll

Ett lagspel som liknar fotboll, där en stor gymboll används som boll.

Pris: 252 € / h + 14 % moms

