

Tyky- ja virkistyspäivät Viikinsaaressa 2012

Paketti: TosiSportti

- Ohjelma alkaa **koko ryhmän yhteisellä liikunnalla** (kesto n. 60 min). Voitte valita yhden seuraavista vaihtoehdoista:
 - Selätä Selkäsi -hyvinvointitunti (TOP 10 -vinkit selän ja niska-hartiaseudun hyvinvoinnin parantamiseksi)
 - Hyvää Oloa Venytellen (turvallisia venytysliikkeitä)
 - Norsupallo (jalkapalloa halkaisijaltaan 65 cm:n jumppapallolla)
 - Frisbeegolf (huom. osallistujamäärärajoite)
 - Kahvakuulalla Keskikeho Kuosiin (huom. osallistujamäärärajoite)
 - Teemalenkit: Oikean kävelytekniikan opettelu, rasvanpolttoa vai liikettä lenkkeillen myös ylävartaloon – valitse sopivin teema!
- 15 min tauko
 - Liikkuminen jatkuu **pienryhmissä** (kesto n. 60 min)
 - Leikkimielinen "Viikinsaari-Neliottelu": kaikille sopivaa, kevyttä liikunnallista ohjelmaa, jossa ei tule hiki. Lajit esim. turbokeihäänheitto, pehmokuulantyöntö, frisbeegolf-tarkkuusheitto, lestinheitto ja tasapainorata.
 - 15 min tauko
 - Päivän kruunaa **yhteishenkeä kohottava sessio koko porukalle**, yksi seuraavista vaihtoehdoista:
 - LuontoTietoVisa Tamperelaisittain
 - Koriviesti
 - TerveysVisa - tietoa terveellisistä elintavoista hausalla tavalla!

Uutta 2012!

- Koriviesti - ryhmätyöskentelyllä maaliin!
- Frisbeegolfrata ja -tarkkuusheitto
- Norsupallo

Ohjelman kokonaiskesto: noin 3 h

Hinta: 48 e / henkilö, minimiosallistujamäärä 20 henkilöä.

Hinta voimassa 20-40 hengen ryhmille, suuremmille ryhmille hinta 45 e / henkilö. Minimiosallistujamäärää pienemmän ryhmän hinnoittelu tapauskohtaisesti, minimilaskutus 500 e. Hinnat sisältävät alv:n. Lisämaksusta myös esim. Zumba, Salsa, Bailatino, Reggaeton, kuntonyrkkeily tai naurujooga-tunnit.

Ohjelmapaketin hinta ei sisällä laivamatkoja eikä mahdollisia ruokailuja ja/tai saunatilavuokraa. Tiedustelut laivamatkoista ja ruokailuista: Suomen Hopealinja Oy, info@hopealinja.fi tai puh. 010 422 5600. Tiedustelut saunatiloista Tampereen kaupungin Kulttuuripalvelut: puh. (03) 5656 6137.

Ohjelma voidaan toteuttaa myös kaikissa muissa Suomen Hopealinja Oy:n kohdesatamissa (mm. Härmälänsaari, Hatanpään kartano, Pyyntikki). Ohjelmapaketteja ei järjestetä heinäkuussa 2012.

Niina Seppänen Kirsi Mustalahti Mari Tammisto
040 580 7971 050 366 1264 050 307 3330
etunimi@tapahtumatuotantovoltti.fi

www.tapahtumatuotantovoltti.fi

Voltti
Tapahtumatuotanto



Tyky- ja virkistyspäivät Viikinsaarella 2012

Paketti: KevytSetti

- Ohjelma alkaa **koko ryhmän yhteisellä liikunnalla** (kesto n. 60 min).
Voitte valita yhden seuraavista vaihtoehdoista:
 - Selätä Selkäsi -hyvinvointitunti (TOP 10 -vinkit selän ja niska-hartiaseudun hyvinvoinnin parantamiseksi)
 - Hyvää Oloa Venytellen (turvallisia venytysliikkeitä)
 - Norsupallo (jalkapalloa halkaisijaltaan 65 cm:n jumppapallolla)
 - Frisbeegolf (huom. osallistujamäärärajoite)
 - Kahvakuulalla Keskikeho Kuosiin (huom. osallistujamäärärajoite)
 - Leikkimielinen "Viikinsaari-Neliottelu": kaikille sopivaa, kevyttä liikunnallista ohjelmaa, jossa ei tule hiki. Lajit esim. turbokehäänheitto, pehmokuulantyöntö, frisbeegolf-tarkkuusheitto, lestinheitto ja tasapainorata.
- 15 min tauko
- Yhteishenkeä kohottava **sessio koko porukalle**, yksi seuraavista vaihtoehdoista:
 - LuontoTietoVisa Tamperelaisittain
 - Koriviesti
 - TerveysVisa - tietoa terveellisistä elintavoista hausalla tavalla!

Ohjelman kokonaiskesto: noin 2 h

Hinta: 33 e*/henkilö, minimiosallistujamäärä 20 henkilöä.

Uutta 2012!

- Koriviesti - ryhmätyöskentelyllä maaliin!
- Frisbeegolfrata ja -tarkkuusheitto
- Norsupallo

Hinta voimassa 20-40 hengen ryhmille, suuremmille ryhmille hinta 30 e* / henkilö. Minimiosallistujamäärää pienemmän ryhmän hinnoittelu tapauskohtaisesti, minimilaskutus 500 e. Hinnat sisältävät alv:n. Lisämaksusta myös esim. Zumba, Salsa, Bailatino, Reggaeton, kuntonyrkkeily tai naurujooga-tunnit.

*Neliottelulla 36 e tai 33 e/hlö

Ohjelmapaketin hinta ei sisällä laivamatkoja eikä mahdollisia ruokailuja ja/tai saunatilavuokraa. Tiedustelut laivamatkoista ja ruokailuista: Suomen Hopealinja Oy, info@hopealinja.fi tai puh. 010 422 5600. Tiedustelut saunatiloista: Tampereen kaupungin Kulttuuripalvelut puh. (03) 5656 6137.

Ohjelma voidaan toteuttaa myös kaikissa muissa Suomen Hopealinja Oy:n kohdesatamissa (mm. Härmälänsaari, Hatanpään kartano, Pyynikki). Ohjelmapaketteja ei järjestetä heinäkuussa 2012.



Niina Seppänen Kirsi Mustalahti Mari Tammisto
040 580 7971 050 366 1264 050 307 3330
etunimi@tapahtumatuotantovoltti.fi

www.tapahtumatuotantovoltti.fi

Voltti
Tapahtumatuotanto