

Kaipaatteko uusia ideoita ja sisältöä tyky- ja virkistyspäiviin?

Ohessa muutama esimerkki sporttisesta päivän vietosta kesäisessä Viikinsaarella, joka sijaitsee vain vartin laivamatkan päässä Tampereen keskustasta. Ohjelman kokonaiskesto noin 4,5 – 5 h:

- saapuminen Hopealinjan laivalla, tervetulo kahvit ravintola Viikinsaarella ja ohjelman esittely
- liikuntaosuus, kesto yhteensä noin 2,5 h
 - 60 min. liikuntaa yhdessä, valitse lajitarjottimesta mieleisesi vaihtoehto*
 - kaksi kolmevartista liikuntaa pienryhmissä, kaksi lajivaihtoehtoa*, kummankin lajin kesto 45 min.
 - liikuntasessioiden välissä halutessanne 15 min tauko.
- päivän kruunaa yhteishenkeä kohottava puolituntinen koko porukalle valiten seuraavista vaihtoehdoista:
 - ”Roolit sekaisin työyhteisössä” – uusia näkökulmia avaavaa kommunikaatiota oman ryhmän kesken teatteri-improvisaation avulla. Saa varmasti porukkaan eloa ☺!
 - Naurujooga

* Voltin lajitarjottimesta löytyy muun muassa

- Kävelytesti
- Salibandy-lämäritutka ja -kisat
- Erilaiset jumpat ja tanssilliset tunnit sekä ryhmäliikuntaa joka lähtöön, esimerkiksi Salsa, SenioriSalsa, Zumba, Reggaeton (alkeet), vatsa-peppu – tehoreeni, konttorirottien selkä-niskajumppa sekä tehovenyttely
- Viikinsaari-suunnistus (kesto min. 60 min)
- Teemalenkit – oikean kävelytekniikan hakemista, rasvanpolttoa vai liikettä lenkkeillen myös ylävartaloon – valitse sopivin teema
- Liikunnalliset kisat ja kisailut kuten saappaanheitto, kännykänheitto, petankki jne.
- Leikkimielinen ”Viikinsaari-triathlon” (kesto min. 1,5 h)
- Aikuisten Tempurata – tasapainoa, vartalonhallintaa ja ketteryyttä!

HINNAT:

* Voltin liikunnallinen ohjelma: 45 €/hlö (20-40 hengen ryhmät), 40 €/hlö (yli 40 hengen ryhmät), pyydä tarjous alle 20 hengen ryhmille

* Reittiliikenteen aikana (28.5.-15.8.10) laivamatka Laukontori-Viikinsaari-Laukontori 10 €/hlö

* Ravintola Viikinsaarella lounas (28.5.-15.8.10) 11 €/hlö, kahvi ja pulla 4,50 €/hlö

* Jos haluatte laivan vain omaan käyttöönne, pyytäkää tarjous, (myös tilaus-menuja tarjolla), puh. 010 422 5600 tai info@hopealinja.fi

Ota yhteyttä:

Suomen Hopealinja Oy

puh. 010 422 5600, info@hopealinja.fi www.hopealinja.fi

Tapahtumatuotanto VOLTTI Oy

Niina Seppänen, puh. 040 580 7971, niina@tapahtumatuotantovoltti.fi

