



LIKUNNASTA ILOA TYÖPÄIVÄÄN!

LIKUNNALLINEN VIRKISTYSPÄIVÄ YRITYKSELLE – Vetäjänä Kirsi Valasti ja Anna Takala

Tarjoamme yrityksille liikunnallisia virkistyspäiviä juoksu- tai yleisliikunta teemalla. Huippuohjaajat opastavat ja kannustavat liikuntaharjoitteissa. Järjestä yrityksellesi tai tiimillesi avullamme vaivattomasti virkistävä ja kannustava yhteinen päivä!

JUOKSUPAINOTTEINEN TEEMA

Päivän sisältö

- Luento: Löydä juoksemisen ilo: juoksun ABC tossuista alkumetreihin
- Harjoitus: Juoksutekniikka kuntoon
- Lounas
- Luento: Ole stressisi herra, psyykkää itsesi voimatekoihin
- Harjoitus: Juoksijan Pilates ja rentoutusharjoitus + suggestiot

YLEISLIKUNNALLINEN TEEMA

Päivän sisältö

- Luento 1: Haaveet todeksi –tavoitteet onnistumaan
- Liikunta: Hikijumppa tai juoksu/sauvakävelylenkki
- Luento 2 : Syö hyvin, voi hyvin
- Harjoitus: Hyvän ryhdin liikkeet –keskivartalo timmiksi + rentoutusharjoitus

Hinta muodostuu osallistuvien henkilöiden määrästä sekä tilaisuuden pitopaikasta esimerkiksi 20 henkilön tilaisuus alkaen 1450 eur.

Myynti ja lisätiedot:

IloMetri Oy
Annankatu 8
00120 HELSINKI
info@naistenkymppi.fi
PUH. (09) 6840 090

