

Kirstulan Kartano / aktiviteetit 2012



MELONTARETKI VANAJAVEDELLÄ (1-3 tuntia)

Melonta on oiva tapa jättää arjen asiat rannalle ja suunnata ajatukset ulapalle. Alussa turvallisuus- ja tekniikkaopastus, joten aiempaa kokemusta melonnasta ei tarvitse olla. Jokamiehen ja -naisen peruskunnolla pärjää mainiosti. Kalustovaihtoehtoina avokanootteja (2 hlöä / kanootti), 6-8 hlön jättikanootti sekä kajakkeja. Melontaretkeen on helposti yhdistettävissä esim opastettu vierailu Hämeen Linnassa tai tunnelmallinen nuotiohetki Aulangon Tekosaarilla.

Hinta määräytyy tapauskohtaisesti, kulloinkin rakennetun kokonaisuuden mukaan.
Hinta alkaen 550 eur / 10 hlö + 30 eur / lisählö + alv 9%



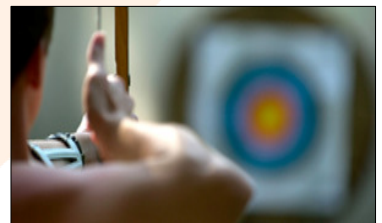
HERRASWÄEN ULKOILUPÄIVÄ (2-4 tuntia, 20 – 200 hlö)

Tavoitteena on tarjota osallistujille monipuolinen ja motivoiva ulkoilutuokio liikunnan parissa – samalla ympäröivästä luonnosta ja hyvästä seurasta nauttien. Osallistujat voivat osallistua lajeihin oman mielenkiinnon mukaan, haluamassaan järjestyksessä. Kokonaisuuteen voitte valita haluamanne määrän lajeja. Lajivalikoimaa:

- melonta (inkkarit, kajakit, jättikanootti)
- Kickbike -potkupyöräily
- jousiammunta
- Taiji Qigong -itämainen voimistelu
- jooga
- syvävenyttely & rentoutus
- girya – kahvakuula
- sauvakävelyn tekniikka
- keppijumppa
- geokätköily
- lumisähly
- lumikenkäily
- potkukelkkailu
- hiihdon tekniikka

Esimerkkipaketti 20 hlö; jousiammunta, Kickbike, melonta
Hinta 850 eur / 10 hlö + 40 eur / lisählöt + alv 9 %

Voit halutessassa valita myös vain yhden, kaksi tai toisaalta paljon useampiakin lajeja ryhmällesi! Hintamuodostuu valitun kokonaisuuden ja ryhmäkoon mukaan. Pyydä tarjous!



PELIARKKU

Peliarkku ei ole kuntoliikuntaa eikä hurjia temppuja, vaan arkun sanoma on yksinkertaisesti ”hellitä hetkeksi”. Arkusta löytyy mm. frisbee golf, pöytäcurling, englantilainen nurmikkokeilaus sekä tasapainolaudat. Peliarkku on oiva valinta kun ei haluta hikeä pintaan, vaan irrottaa ajatukset työstä mukavan ulkoilun ja viihtyisän yhdessäolon merkeissä! Kesto 1-2 tuntia. Osallistujamäärä 2-150 hlöä

Hinta 600 eur / 10 hlö + 30 eur /lisählö + alv 9 %

UKK- KÄVELYTESTI (touko - syyskuu)

Sopii kuntotestiksi kaikille aikuisille, joilla ei ole reipasta kävelyä rajoittavaa sairautta tai vammaa. Testissä kävellään kaksi kilometriä mahdollisimman ripeästi. Testin ja kirjallisen palautteen läpikäynnin väliin sopii mainiosti esim Taiji Qigong -itämainen voimistelu, loppuvenyttely tai perinteinen sauna.

Hinta ja kesto määräytyy ryhmäkoon sekä valitun kokonaisuuden mukaan.

Esim 15 hlö; hinta 450 eur + alv 9 % (ei sisällä väliohjelmaa)

LUMIKENKÄILY (1-2 tuntia)

Lumikenkäretki kauniissa talvisessa maisemassa on mitä mainioin talviajan aktiviteetti. Sisältää tekniikkaohjeistuksen, joten aiempaa kokemusta ei tarvita ja peruskunnolla pärjää hyvin. Yhdistettävissä tunnelmallinen nuotiohteki nokipannukahveineen tai kuuma kehu.

Hinta alkaen 450 eur / 10 hlö + 30 eur / lisählö + alv 9 %



LUMITURNAJAISET (1,5-2 tuntia)

Leppoisahenkinen ohjelma, jossa lumi pölyyää ja pakkasesta huolimatta kukaan ei jää kylmäksi! Tässä ohjelmassa talviset, riehakkaat aktiviteetit karistaa hauska kokouspäivän tomut. Turnajaislajeina mm lumisähly, tiimisukset, Kick Spark – potkukelkat sekä lumipallosota.

Hinta alk 750 eur / 10 hlö + 30 eur / lisählö + alv 9 %



TEXAS HOLD´EM POKERIKOULU (2 tuntia)

Opi maailman suosituimman pokerin ja bluffaa itsesi huipulle!

Tyylikkään peli-illan aikana tutustumme Texas Hold´em -pokerin sääntöihin ja perusstrategioihin. Aiempaa kokemusta ei tarvitse olla, pelinvetäjämme opastaa kaiken alusta alkaen. Pokeri-ilta taustamusiikkeineen sopii mainiosti viihdyttäväksi illanvietoksi tai hiukan vakavammaksi pohjustukseksi esim. riskienhallintaan liittyvään koulutuspäivään!

Hinta 850 eur / ensimmäinen pöytä (max 10 hlö / pöytä)

+ 550 eur / seuraavat pöydät + alv 23 %



CASINO ROYAL (2- 3 tuntia)

Casino Royal tuo iltaanne tuulahduksen Las Vegasia! Pelaajien tuuri ja taito punnitaan peleissä, joissa käyttörahana toimivat pelimerkit. Peleihin jokainen voi osallistua omalla tahdillaan seurustelun ja taustamusiikin lomassa. Croupierimme opastavat pelin kulun. Etukäteen ei siis tarvitse osata mitään! Illan päätteeksi palkitaan parhaat korttihait ja synnynnäiset uhkapelurit. Valikoimassamme mm Black Jack, ruletti, erilaiset noppapelit sekä erikoisempina Big 6 Wheel -onnenpyörä ja TOTO-raviveikkaus.

Hinta alk 2300 eur / 3 pelipöytää + 550 eur / lisäpöytä + alv 23 %





OLETKO KARTALLA – stressinhallintaa rentoutumisen keinoin

Luento stressinhallinnasta, läsnäolon voimasta sekä rentoutumiskyvyn vaikutuksista jokapäiväisessä arjessamme. Luennon ohessa teemme muutamia helppoja ja tehokkaita harjoituksia, jotka auttavat kehittämään keskittymis- ja läsnäolokykyämme. Käymme läpi toimivia työkaluja, joilla jokainen voi vaikuttaa positiivisesti elämäntilanteensa kiireisen arjen pyörityksen keskellä. Päätteeksi miellyttävä rentoutumisharjoitus (20-30 min) lihaksille ja mielelle. Emme voi vaikuttaa tuulen suuntaan, voimme kuitenkin säätää purjeitamme sen mukaan – Ja nauttia matkasta!

Kesto **1-1,5** tuntia. **Hinta 480 eur + alv 23 %**

Ohjaajana toimii Kirsi Reinikka , SHY rentoutus – ja suggestio -ohjaaja, NLP Master Practitioner



TEAM CHALLENGE KILPAILU

Tiimien välisessä kilpailussa joukkueet ottavat mittaa toisistaan esim. kolmessa lajissa. Kisan aikana punnitaan taito, tuuri ja yhteistyökyky. Kilpailu ei vaadi niinkään fyysisiä ponnistuksia.

Kilpailun esimerkkisisältö;

- **Suurkanootti** – joukkue meloo taitoradan hausalla ja vakaalla 7 hengen suurkanootilla.
 - **Kassakaapin kadonnut yhdistelmä** – tehtävänä on selvittää mahdollisimman nopeasti kassakaapin aukaisukoodi. Tiimi saa nyt hajaantua ja käyttää hyväkseen yksilöidensä tietotaitoa eri aihealueissa.
 - **Tiimityörata** – joukkue saa ratkaistavakseen vankkumatonta yhteistyötä vaativia tehtäviä. Edellisen tehtävän suoritettuaan pääsee siirtymään seuraavalle, haasteellisemmalle ”tasolle”.
- Joukkue, joka ylittää maaliviivan ensimmäisenä ja koko joukkue yhdessä, voittaa Team Challenge herruuden!

Team Challenge – ohjelman hinta alkaen:

750 eur / 10 hlö + 30 eur / lisählö + alv 9 %

Sis ed. kursivilla painetut lajit. Kysy lista myös muista Team Challenge lajeista.



GRILLAUS KISA

Jalkojen lipsuttelu rantavedessä keskeytyy, kun kesämökin pihaan kurvaa yllätysvieras. Eikä siinä mitään, että kyseessä on maailman luokan tähti, mutta jääkaapista löytyy - mökillä kun ollaan - ei paljon mitään... Superhauska grillauskisa, jossa nälkä kurnii ja lopputulosta ei kukaan halua edes syödä... Kesto n 1,5 tuntia, 10 – 150 hlö. Pyydä tarjous!



HILPEÄT HEINÄHATUT

Hilpeät maalaiskisa, missä talikko lentää, justeeri laulaa ja maalaisrauha järkkyy.. Hulvaton ja lämminhenkinen kisailu, jonka lajeista EU-ajan bittisukupolvi ei ole enää kuullutkaan! ...Siksipä osallistujat ovatkin tässä kisassa usein kovin samalla viivalla. Kisassa mukana mm. ”*talonpojan tikka*” eli talikon tarkkuusheittoa heinäpaaleihin, lypsykisa, pappatunturimopon hittaasti ajon - kilpailu sekä ”*paniikki laitumella*” –liukumiiinakisa...



Kesto n 2 tuntia, 10 – 100 hlö

Hinta alkaen 600 eur / 10 hlö

+ 30 eur / lisähenkilö + alv 9 %



KÄDENTAITOPAJAT

Pajutyöpaja, kynttiläpaja, huovutus, keramiikka...

Käsillä tekeminen on mainio tapa irtaantua arjesta ja leijailta hetki luomisen ihanuudessa. Aiempaa kokemusta ei tarvita, vaan ohjaajan opastaa perustekniikat ja niksit. Sopii siis mainiosti niin nakkisormille kuin poropeukaloillekin!

Kesto min 2 tuntia, max 20 hlö

Hinta alkaen 450 eur / ryhmä + 15 eur materiaalikulut / hlö + alv 23 %



FENIX OHJELMAPALVELUT OY
Fenix Adventures

Jyri Reinikka + 358 40 5261 261

Kirsi Reinikka + 358 44 5919 799

Stefan Salokannas + 358 44 0100 045

Posti- ja käyntiosoite:

Puusepänkatu 5, 13110 Hämeenlinna

etunimi.sukunimi@fenixohjelmapalvelut.fi

www.fenixohjelmapalvelut.fi