

Kuntoutuskeskus /Ohjatut ryhmät

Naantalın Kylpylän toimipiste

	Kesto min	Hlö max		€ Hinta MA-PE	€ Hinta LA-SU
Tavallinen liikuntaryhmä (max 20 hlö) perushinta on 195 euroa /60 min					
Kysy tarjousta erikseen:					
- Lyhyempi- tai pidempikestoille aktiviteeteille					
- Pienemmille tai isommille ryhmille mm. osana muita räätälöityjä palveluita					
VESILIIKUNTARYHMÄT					
Aqua Jogging -vesijuoksu juoksuvyöllä	40	20		157	170
Aqua vesijumppa	40	20		195	210
Aqua Circuit	40	20		157	170
Allas-Lavis	40	20		157	170
				195	210
SISÄLIIKUNTARYHMÄT					
Alppicurling	60	12		195	210
SPA Circuit	50	20		195	210
SPA Balance	50	20		195	210
SPA Boxing kuntonyrkkeily	60	20		195	210
Kahvakuula	45	15		195	210
M.A.X. Training	45	20		195	210
				195	210
				195	210
Jooga	60	20		220	240
Tai Chi (Kiinalainen liikunnallinen energiaharjoitus)					
- Pieni ryhmä, lyhyt aika	30	20		220	240
- Suuri ryhmä, lyhyt aika	30	21-50		257	283
- Pieni ryhmä, pitkä aika	60	20		352	383
- Suuri ryhmä, pitkä aika	60	21-50		483	530
- Pitkä aika, pieni ryhmä	90	20		514	550
Bailatino (Tanssiparia ei tarvita)					
- Pieni ryhmä	60	20		220	240
- Suuri ryhmä	60	21-50		352	33
Country Dance (Rivitanssi)					
- Pieni ryhmä	60	20		195	210
- Suuri ryhmä	60	21-50		352	383
Taukoliikunta	15			150	176
- Rentoutus /venyttely kokouksen lomassa kokoustiloiissa					
ULKOLIIKUNTARYHMÄT (joka säällä)					
Armonlaakson Kisailu (huhti-syyskuu)	90	20-50		462	490
- Ryhmien tehtävänä on vihjeiden, karttojen ja ohjeiden mukaisesti löytää rastiilta toiselle ja suorittaa annetut tehtävät. Joukkuekoko n. 2-5 hlöä.		> 50		Hinnoitellaan erikseen	
- Sisältö voidaan sopia erikseen, mikäli ryhmäkoko yli 50					
Frisbeegolf (huhtikuu-lokakuu)	60	20		352	383
Sauvakävely	60	10		195	210
- Sisältää opastus sauvojen valinnassa, kävelytekniikassa ja sauvavuokran					
SPA Games (touko-syyskuu)	60	10-20		352	383
- Pelejä ja erilaisia viestejä pienryhmissä. Esim. saavipallo, lakanalenttis, pussihyppy ja saappaanheitto	60	21-50		462	490
- Sisältö voidaan sopia erikseen, mikäli ryhmäkoko yli 50	60	>50		Hinnoitellaan erikseen	
Naantalın opastettu kävelykierros (ympäri vuoden)	90	10-20		320	352
- Noin 4,5 km pituinen teemakävelykierros Naantalın Vanhassa kaupungissa. Mm. Luostariaika Naantalissa, Kylpyläelämää 1800-luvulla. Myös muita teemavaihtoehtoja.	105	21-50		399	438