

Kuntoutuskeskus /Työhyvinvointipäivät

Naantalın Kylpylän toimipiste

	Kesto	Hlö määrä	Ryhmä- € hinta	€ Henkilö MA-PE	€ Henkilö Lauantai
<b>ESIMERKKEJÄ KOKONAISUUKSISTA:</b>					
<b>Hyvän olon liikuntapäivä *</b>	n. 5h				
- Hedelmäinen tervetulojuoma, sämpylä ja ohjelman esittely					
- Kehon koostumuksen mittaus InBody-laitteella, yksilöllinen tulos (lihas-, luu- ja rasvamassa)					
- Analyysi mittaustuloksesta sekä tietoa terveystoiminnasta, liikunnan terveysvaikutuksista ja sopivista harjoitusmääristä					
- Ohjattu liikunta ennakkovalinnan mukaan (Sauvakävely ulkona, Fitball-jättipallojumppa tai venytty ja rentoutus)					
- Rentoutumista sauna- ja allasosastolla					
<b>Kunnon testipäivä *</b>	n. 5h				
- Hedelmäinen tervetulojuoma, sämpylä ja ohjelman esittely					
- Kehon koostumuksen mittaus InBody-laitteella, yksilöllinen tulos					
- 2 km:n kävelytesti ulkona, yksilöllinen tulos tai Terveystoiminnan kuntotestaus koko ryhmälle salissa					
- Ohjattu vesiliikunta tai venyttely ja rentoutus					
- Analyysi mittaustuloksesta sekä opastusta terveystoiminnasta					
<b>Kunnon treenipäivä *</b>	n. 6h				
- Hedelmäinen tervetulojuoma, sämpylä ja ohjelman esittely					
- Kehon koostumuksen mittaus InBody-laitteella, yksilöllinen tulos					
- Analyysi mittaustuloksesta sekä opastusta terveystoiminnasta					
- Ohjattu liikunta ennakkovalinnan mukaan					
(Kahvakuula, Flowin-liukumattoharjoittelu, Spa Fitball-jättipallojumppa, GymStick, Sauvakävely, Spa Boxing tai Spa Circuit)					
- Venyttely ja rentoutus					
- Aqu Jogging					
- Rentoutumista ja sauna- ja allasosastolla					
<b>Irti arjesta Naantalissa *</b>					
- Terveellisen liikunnan hyödyt ja sopivan harjoittelun annostus					
- Spa Balance - kehon hallinta, venyttelyä ja hyvää olo					
- Spa Aqua - vesijumppa 45 min ja rentoutumista sauna- ja allasosastolla					
<b>HUOM.</b> Hinnoittelu tapauskohtaisesti osallistujamäärän ja valittavien/yhdisteltävien palveluiden mukaisesti.					

Oikeudet hinna- ja palvelumuutoksiin pidätetään.