

Rokua Työyhteisön Työhyvinvointipäivä

•health&spa

Tervetuloa viettämään työpaikkanne tai työtiiminne työhyvinvointi- tai virkistätymispäivää Rokualle! Monipuoliset liikunta- ja vapaa-aikapalvelumme Rokuan upeissa puitteissa sekä asiantunteva henkilöstömme varmistavat päivänne onnistumisen ja antavat lisää voimavaroja työhön!

Kokoa ryhmällemme sopiva sisältö virkistätymispäivään!

Tiimityötä ja porukkariehua

■ Keisarin Kisat
2 h, 24€/hlö, 15–30 hlöä/ryhmä

Legendaarisessa kisassa joukkueet kisaavat erilaisissa pulma- ja tarkkuustehtävissä ja taidoissa.

■ Ohjattu Geopark -vaellus
1h, 150€/ryhmä

Vaelluksen teema ja laji vuodenajan mukaan

Tsemppiä ja liikettä!

88€/ryhmä

- Kanki-pumppi ®
- Boxing
- Gymstick
- Flexi-Bar
- Circuit Training
- Funktionaalinen harjoittelu
- Kadonneen vyötärön metsästys
- RokuaCardio kuntosalilla
- Aquatraining
- MusicPool – nostalgiaa altaalla

Jos et löytänyt mieleistä liikuntalajia, kysy myyntipalvelustamme!

Kehon huoltoa ja rentoutumista

88 €/ryhmä

- Liikettä niskahartiaseutuun
- Kadonneen vyötärön metsästys
- Body Moving
- RokuaCore
- Tai Chi
- Aktiivirentous
- Klassinen rentousharjoitus
- Hengitysrentous
- Jännitys-rentous
- Ravistelu- ja hierontarentous
- Naurujooga

Jos et löytänyt mieleistä liikuntalajia, kysy myyntipalvelustamme!

Vesiliikunnan riemua!

60 min, 120 €

- AquaBailamos
- AquaTrim
- AquaBoxing
- AquaJogging
- MusicPool
- AquaFlow -vesirentoutus

Kuntokatsastusasema

Ryhmätastaus, väh. 10 henkilöä

- Kävelytesti ja liikuntaohjeet (18 €/hlö)
- Rokuan kuntokatsastus (23 €/hlö)
 - Polar -kuntotesti, kehonkoostumusmittaus
 - Tanita-kehonkoostumusanalysointilaite, testipalaute
- Kunnanmittauspaketti (77€/hlö)
 - Pp-ergotesti, lihaskuntotesti ja palaute, rasvaprosentin ja verenpaineen mittaus
- Kehonkoostumusmittaus (17 €/hlö)
 - Tanita Tanita MC-180 MA-kehonkoostumusanalysointilaite
- Firstbeat Hyvinvointianalyysi (119 €/hlö)
 - Henkilökohtainen raportti ja ryhmän palauteluento

Asiantuntijaluennot

Fysioterapeutti: 90min, 190 €

- Liikunta työkykyä ylläpitävässä toiminnassa
- Lihashuolto – venyttelyn notkeaksi
- Työn ergonomiaa – taukoliikuntaa
- Liikunta ja mielenviireys

Psykologi: 60min., 290 €

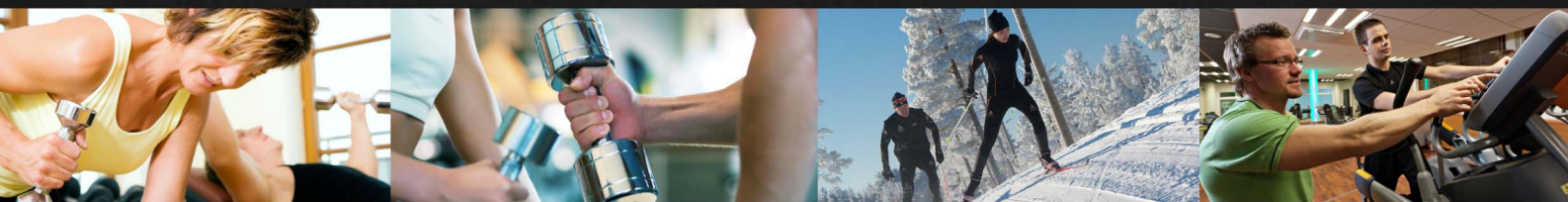
- Työssä jaksaminen
- Arjen voimavarat
- Stressi

Liikunnanohjaajien luennot

60 min, 120 €

- Liiku enemmän ja voi hyvin
- Aloittelijan liikunta
- Lihaskuntoharjoittelu

Kerromme mielellämme lisää työhyvinvointi- ja virkistyspäivistämme sekä Rokuan tarjoamista mahdollisuuksista. Autamme mielellämme tapahtumanne suunnittelussa. Kysy lisää myyntipalvelustamme!



Rokua
•health&spa

020 7819 200
WWW.ROKUA.COM
Kuntoraitti 2, 91670 ROKUA

lankapuhelimesta 8,28 snt/
puh + 7 snt/min, matkapu-
helimesta 8,21 snt/puh + 17snt/
min, hinnat sis alv. 23%