

LIIKUNTA- JUKEBOX 2010

J Happirikasta ulkoliikuntaa

1. Wanhanajan pelit
2. Frisbeegolf, minigolf, ultimate
3. Melonta* 90 min 165 (la-su 198) €
/10 hlöä, lisähenkilöt 6 €/hlö
4. Lumikenkäily *90 min 165 (la-su 198)
€/10 hlöä, lisähenkilöt 6 €/hlö
5. Hiihtotekniikka
6. Lumipelit ja -leikit
7. Sauvatreeni
8. Sauvakuntopiiri
9. Laavuretki n. 6km
10. Rallirastit
11. Valokuvasuunnistus
12. Happihyppelyt kokouksen lomassa

U Verkkaisempaa, rentouttavaa, venyttävää

13. Aamuvenyttelyt venytellen
14. Chi ball
15. Parivenyttelyt
16. Rentouttavat harjoitukset
17. Kehonhallinta
18. Tehovenyttelyt
19. Niska-hartiajumppa
20. Seinäkiipeily
21. Jousiammunta*
45 min/10 hlöä 120 (145) € tai 90
min/20 hlöä 195 (235) €, Hinta sis.
tilan, ohjaukset ja välineet.

K Vedestä virtaa

22. Perusvesijumppa
 23. Välinevesijumppa
 24. Vesicircuit
 25. Uimatekniikka
 26. Vesipelit
 27. Vesijuoksu
- Kaikkiin em. lisäksi uimahallimaksu alk.
4 €/hlö majoittuvat, 5 €/hlö päiväkävijät

E Rytmikästä (rytmitajua, askeleita)

28. Aerobic
29. Rennot rytmit
30. Lattarit (salsa, samba, cha cha...)
31. Senioritanssit

B Voimakasta sykettä (lihaskuntoa, liikkuvuutta)

32. Step
33. Fitball
34. Keppijumppa
35. Circuit / terveyscircuit
36. Kuntosalitreeni
37. Lihaskuntotreeni voimatangoilla
38. Kahvakuula
39. Flexi-bar
40. Gymstick
41. Gymstick-pilates *
42. Pilates *

O Rajumpaa menoa (syke yli 130, tehokasta)

43. Army
44. Boxingjumppa
45. Kuntonyrkkeily
46. Kuntokamppailut*
47. Sport

X Tiimihenkeä (yhteispeliä)

48. Pulmapalat
49. Pallopelit
50. Mailapelit
51. Toiminnalliset tehtävärastit
52. Saligolf
53. Voimamieskisat

**Tarkemmat sisältökuvaukset tarvittaessa
myyntipalvelustamme!**

Hinnat

Ohjatut ryhmät á 45 min alkaen:
arkisin 79 €
la-su 95 €

Varaukset

Myyntipalvelusta arkisin klo 8.00-17.00, puh.
(03) 8855 200 tai asiakaspalvelu@pajulahti.com.
Esite on laadittu 6.11.09. Hinnat ovat voimassa
toistaiseksi. Pidätämme oikeuden muutoksiin.