

LIKUNNALLISIA ELÄMYSALVELUITA!

FRENDOS ELÄMYSALVELUT

- järjestää yhdessä Hotelli Kajaanin kanssa työporukoille laadukkaita vaihtoehtoja TYKYtoimintaan. Kauttamme järjestyvät myös erilaiset liikunnalliset POLTTARIT. Ryhmäkoko 10-50 hlöä. Kysy lisää!

Kauttamme voit tilata joko valmiita teema-pakettaja tai voimme yhdessä räätälöidä mieleisenne päivän. Alla muutamia maistiaisista teema-paketeistamme:

Runonkeruumatka

Runonkeruumatkamme pohjautuu Elias Lönnrotin aikanaan tekemiin runonkeruu matkoihin. Runonkeruumatka sisältää teemaan liittyvää ohjelmaa runokeisarin johdolla!

Päivän aloitus: Paikallinen runokeisari esittäytyy ja kertoo päivän ohjelman.

Aktiviteetit: Suunnistus, rasteilla vinkit runon keksimiseen, tiimitehtävät, ongelmanratkaisutehtävät, palkitseminen, runojen esittäminen

Kesto: 3 tuntia

HINTA: 45 Eur/hlö

Kaivosmiehet

“Raskas työ raskaat hovit” Kaivosmiehentyö on fyysistä joten miehellä on oikeus huvitella. Huvittelu ei ole todellakaan kevyttä vaan fyysistä kisailua kavereitten kanssa.

Aktiviteetit: Köydenveto, kaivosmiehenpaini, maansiirtoa ryhmässä

Kesto: 3 tuntia

HINTA: 55 Eur/hlö

Kainuun kivikaudella

Ajassa taaksepäin...kivikaudelle? Kainuussa on asuttu jo kivikaudella. Paneudumme sen ajan elämään johon liittyivät mm. kalastus ja metsästys.

Aktiviteetit: Onnen ongintaa, riistaa pöytään, ääntelevä kuukkeli, vihreä kivi ei sammaloidu!

Kesto: 3h

HINTA: 55 Eur/hlö

Tervanpoltto

Kainuun vientituote terva! Pääsemme kokeilemaan tervanpolttoa yhdessä hautamestarin eli “lotnikan” kanssa. Mukana menossa myös laaduntarkastajamme “räkäri” ja suomen ainoat sisävesimerirosivot eli Kiveksen rosivot.

Aktiviteetit: tervahiito, tervanpoltto, tervatynnyrien kuljetus

Kesto: 4h

HINTA: 70 Eur/hlö

Ryhmäliikuntatunnit toiveiden mukaan 65 Eur/h

TESTIT JA LUENNOT: Kauttamme järjestyvät ukk-kävelytestit ja ukk-lihaskuntotestit. Luentoaiheet kootaan toiveittenne mukaisesti.

KOKONAISVALTAISUUS: Tarjoamme ryhmällemme saunatilaa, ruokailuja ja majoitusta yhteistyössä Hotelli Kajaanin kanssa.



Varaukset ja tiedustelut:

Ohjelmopalvelut tuottaa
Liikunta ja palvelukeskus Frendos Ky
puh. 0440-114172, s.posti: mikko@frendos.fi
www.frendos.fi

Majoitus-, ruokailu- ja saunavaraukset:

Hotelli Kajaani, Arja Virtanen
puh. 030 608 6800
s-posti: arja.virtanen@hotellikajaani.fi
www.hotellikajaani.fi



Hotelli Kajaani