



## SPORTTI & ULKOILU

Sportti & ulkoilu -sivulta löydät reippaampia, urheilullisia oheisohjelmia ryhmille.

Ryhmän minimiveloitus kaikille tunneille on 10 henkilöä ellei toisin mainita.

Hinnat voimassa v. 2021 loppuun.

*Kaikissa ohjelmissa mukana Haikon tai yhteistyökumppanin vetäjä. Räätelöimme ohjelmia myös isommille ryhmille. Minimiveloitus 10 hlön mukaan ellei toisin mainita. Hinnat ovat voimassa ma-la (poislukien juhlapyhät) ja sisältävät alv:n. Sunnuntaisin ja juhlapyhinä hintoihin +20% korotus. Pidätämme oikeuden muutoksiin.*

*Muistathan ulko-ohjelmissa varautua sään mukaiseen vaatetukseen!*



### Puisto Fit

15 €/hlö, kesto 45 min (toukokuu-syyskuu)

Kaiken ikäisille ja kuntoisille sopiva monipuolinen tunti: tämä reipas ja tehokas tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja loppuvenyttelystä.



### Melontaretki kanooteilla

86-92€/hlö ryhmän koosta riippuen, minimi 730 €/ryhmä, kesto 2 h (toukokuu-syyskuu, maks.20 hlöä)

Tutustu melontaan merellä kokeneiden oppaiden johdolla. Kanooteina inkkarikaksikot, jotka tukevia ja vakaita meloa. Aiempaa melontakokemusta ei välttämättä vaadita. Vetäjänä Haikon yhteistyökumppani Kikkapakka.



### Sauvakävely

17 €/hlö, kesto 60 min (max 35 hlöä)

Liikkuvuutta, lihaskuntoa ja venyttelyä luonnon helmassa lähimetsässä sekä opastus tekniikkaan.



### Mover Jam

15 €/hlö, kesto 45 min (maks.30 hlöä)

Hauska tanssillinen tunti, jossa tunnet niin kuumat latinorytmit kuin pääset jammailemaan twistin tahtiin.



## Kahvakuulatreeni

15 €/hlö, kesto 45 min (maks.24 hlöä)

Koko kehoa kuormittava toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu.



## Haikko Pump

15 €/hlö, kesto 45 min (maks.19 hlöä)

Tehokas kokovartalotreeni, jossa työskennellään levytankojen ja painojen kanssa sekä kehon omaa painoa hyödyntäen.



## Kalastusretket

Hinta sopimuksen ja keston mukaan

Elämykselliset kalastusmatkat työ- ja ystäväporukoille. Aiempaa kokemusta kalastuksesta ei tarvita. Mukana aina ammattitaitoiset oppaat ja varusteet. Haikon yhteistyökumppaneina mm. Fishing Lords, Erik Herlevi ja Augur kalastuspalvelut ja muut luotettavat retkiä järjestävät yritykset.



## Risteilyt & Merielämykset

Hinta ja kesto sopimuksen

Virkisty saaristossa ja merellä. Haikon omasta venelaiturista pääset kauniiseen lähisaaristoon, Porvooseen tai vaikkapa Helsinkiin. Nouse nostalgisen risteilyaluksen kyytiin, koe vauhdin hurmaa nopeilla rib-veneillä tai haluatko palkita ryhmääsi tasokkaalla charter-risteilyllä? Kesto 1-5 tuntia valitun risteilyn mukaan. Hintaa reitin ja sopimuksen mukaan. Toteuttajina varustamo J.L.Runeberg, Saaristolinja ky, Fishing Lords oy, Kokouspoukama, ym. luotettavat Haikon

yhteistyökumppanit.