**METSÄKUNTOSALI**

Kuntoillaan metsässä oma kehonpainon, puiden ja luonnon muotojen avulla. Raikkaassa ilmassa pääset aistimaan metsän tuoksuja!

Kuva, joka sisältää kohteen piha-, taivas, ruoho, kasvi

Kuvaus luotu automaattisesti

* Kenelle: Ryhmille 4-30 hlö, nuorille (yli 15v), työikäisille, eläkeläisille. Palvelu saatavilla huhti-lokakuu. Aiempaa kokemusta ei tarvita.
* Kesto: 1.5h
* Paikka: Ennalta sovittu metsäalue
* Sisältö:alkulämmittely, kiertoharjoittelu eri lihasryhmille luonnon muotoja hyödyntäen. Lopuksi aistit avaava venyttely- ja rentoutustuokio luonnon helmassa.
* Varusteet: Mukaan tarvitset reippaan metsämielen, oman makuualustan ja juomapullon.
* Ohjaajat: liikunnanaohjaaja, terveysmetsäopas Mari Kukkonen ja liikunnanohjaaja Auli Vaalama
* Hinta: 20€/hlö (sis. alv 10%), kysy tarjous ryhmällesi!
* Mahdollisuus varata useamman kerran kokonaisuus (4krt 70€/hlö)
* Tarjoukset, Ilmoittautumiset ja lisätiedot ohjaajilta:

luontojahyvinvointipalvelut@gmail.com

Mari Kukkonen, liikunnanohjaaja, terveysmetsäopas 0407603923

Auli Vaalama, liikunnanohjaaja 0407015251

Yrityksellä on vastuuvakuutus. Suositellaan ottamaan henkilökohtainen tapaturmavakuutus.