



Irrotellaan yhdessä

Rauhalahden ohjelmapalvelut 2010

Välillä on hyvä lähteä tuulettumaan joukolla. Rauhalahdesta löytyy eväitä yhteishengen nostattamiseen pieninä ja suurina annoksina. Monista vaihtoehdoista rakennamme muutaman tunnin virkistävän ohjelman tai päivän, parin tyhy-ohjelman. Katso esimerkit tästä ja ota yhteys myyntipalveluumme.

Ulkona ympäri vuoden

Kurlaus

Erittäin hauska seurapeli, joka on aivan kuin curling, mutta ei sinne päinkään... Soveltuu 10-30 hengen ryhmille. Suositeltava peliaika on 1-1,5 tuntia. Hinta: 80 € (su 120 €) / 1-10 henkilöä / tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

Savolaiset Olympialaiset

Aidon rehdit ja umpikierot Savolaiset Olympialaiset voi järjestää milloin vain - keliin katsomatta. Ne voidaan toteuttaa myös suurille ryhmille. Loppujen lopuksi ohjaaja aina voittaa. Kesälajina esim. naulaus, pöllin sahaus, erilaiset "heitto-lajit", lukutaitotesti jne. Talvisin ohjelmassa mm. avannon kairaus ja potkukelkkaviesti. Ryhmän koko 1-200 henkilöä. Hinta: 80 € (su 120 €) / 1-10 henkilöä / tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

Savolainen kevytsuunnistus

Suunnistus on "heleppoo" ja hauskaa, mutta tietäjät savolaiseen malliin kieroja. Rasteilla yhdistetään suunnistus ja tietovisailu. Soveltuu hienosti suurille ryhmille. Ryhmän koko 1-200 henkilöä. Hinta: 80 € (su 120 €) / 1-10 henkilöä / tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.



Sauvakävely tai Sauvoitta kävely

Koko kansan suosikkilajiin saat uutta puhtia, kun lähdet tutun porukan ja savolaisen ohjaajan kanssa lenkille kauniin Kallaveden rantamaisemiin. Ryhmän koko 1-40 henkilöä. Hinta: 80 € (su 120 €) / 1-10 henkilöä / tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

Luontopolku

2 km pituinen luontopolku kiertää kaunista Katiskaniemeä.

Paintball-värikuulapeli

Joukkuepelin parhaimmistoa. Pelissä on tavoitteena poistaa vastustaja osumalla heihin tarkoitusta varten kehitetyillä puoliautomaattiseilla ja väripanoksilla. Pelaajilla on käytössä suojamaskit, puoliautomaattiseet ja suoja-asut. Myös sisäpelinä. Kesto n. 2 h, minimi 6 henkilöä. Hinta: 30 € / henkilö sisältäen 100 kuulaa / henkilö. Lisäkuulat 10 € / 250 kuulaa.

Mönkijäsafarit

Kaikki mönkijämme ovat rekisteröityjä tieliikenteeseen ja katsastettuja 2 henkilöille. Esim. **nuotiokierros 2 h**. Henkilömäärä 3-20. Retkievänä mehut ja keksit tauolla, mahdollisuuksien mukaan makkarat tuliilla. Varusteet: kypärät ja vedenpitävät ajoasut. Hinta: 98 € / hlö tai 55 € / hlö / 2 hlöä mönkijässä. Lisää safareita www.seikkailukuupio.fi.





Kun lumi on maassa

Lumikenkäretki

Tarvotaan lumikengillä kauniissa maisemissa luonnon rauhasta nauttien. Ryhmän maksimikoko 25 henkilöä.
Hinta: 80 € (su 120 €) / 1-10 henkilöä / tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

Potkukelkkailu

Kallaveden jäällä uusilla sporttikelkoilla. Ryhmän maksimikoko 12 henkilöä.
Hinta: 80 € (su 120 €) / 1-10 henkilöä / tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

Moottorikelkkasafarit, esimerkkejä

1. Hankisafari

Kesto: 2 tuntia tai 25 km
Henkilömäärä: 4 – 40
Retkievät: Mehut ja makkarat erätulilla.
Varusteet: Lämpimät haalarit, kengät, käsineet, kypärähuppu ja kypärä.

Hinnat / henkilö: 2 hlöä / kelkka 86,00 €
1 hlö / kelkka 106,00 €

Tällä luontoretkellä ajamme helppoa reittiä kauniissa lumisessa ympäristössä. Safari ei vaadi aiempaa kokemusta

2. Maisemakierros

Kesto: 3 tuntia tai 40 km
Henkilömäärä: 4 – 40
Retkievät: Mehut, makkarat ja nokipannukahvit erätulilla.
Varusteet: Lämpimät haalarit, kengät, käsineet, kypärähuppu ja kypärä.

Hinnat / henkilö: 2 hlöä / kelkka 106,00 €
1 hlö / kelkka 136,00 €

Kierrokseen sisältyy järven jäätä ja mäkiä metsäosuuksia. Tämäkään safari ei vaadi aiempaa kokemusta moottorikelkkailusta.

Myös pidempiä safareita.
Katso www.seikkailukuopio.fi

Hengen kohotusta

Kiipeily hotellin katolle 13 m

Kesto 1 h. Hinta: 100 € (su 150 €) / 1-10 henkilöä.

Vaijeriliuku katolta

Kesto 1 h. Hinta: 100 € (su 150 €) / 1-5 henkilöä.



Sisällä säällä kuin säällä

Savolainen tietokisa/ **UUTUUS** Musavisa
Sisätalassa mukava ohjelma ryhmille 10-200 henkilöä.

Hinta 80 € (su 120 €) / 1-10 henkilöä / tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

Kuntosaliohjaukset ryhmille

Ohjauksen aikana käydään läpi kaikki laitteet ja niiden toiminnot, jonka jälkeen ryhmällä on mahdollisuus kokeilla laitteita.
Maksimi 15 henkilöä.

Hinta: 80 € (su 120 €) / 1-10 henkilöä / tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

Tehokkaat jumpat

Keppijumppa, punttijumppa, kuminauhajumppa, kiinteytys- aerobic, rasvanpolto-aerobic, circuit training (kuntopiiri) tai kuntonyrkkeily.
Hinta: 80 € (su 120 €) / 1-10 henkilöä/ tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

Seinäkiipeily

Liikuntasalissamme on 6 m korkea kiipeilyseinä, jossa on reittejä aloittelijoille ja kokeneemmille kiipeilyn harrastajille. Kiipeily varmistetaan valjailla ja turvaköysillä.
Hinta: 80 € (su 120 €) / 1-10 henkilöä/ tunti, lisähenkilöt 4 € / henkilö.

Lähdetään vesille

Kanoottiretki

Noin 2 tunnin kanoottiretki Kallavedellä. Retken lomassa nautimme eväitä nuotion ääressä. Ryhmän koko 6-30 henkeä. Kesto 2 h.
Hinta 34 € / henkilö (3 tuntia 44 € / henkilö).

Moottorivenesafari

Tällä luontoretkellä ajamme helppoa reittiä kauniissa Rauhalahden ympäristössä ja Kallavedellä saaria kiertäen. Safarilla opit moottoriveneen käsittelyn ja pääset nauttimaan järvi- luonnosta turvallisesti! Yhdessä veneessä voi olla enimmillään neljä ihmistä ja jokainen pääsee ajamaan vuorollaan. Matkalla rauhoitumme hetkeksi saareen keittelemään nuotiokahveja ja maistelemaan retkievääitä. Safari ei vaadi aikaisempaa kokemusta.
Kesto 2 h. Henkilömäärä 5-20. Sisältää retkievääinä makkarat ja mehut nuotiolla ja tarvittaessa sadeasut. Hinta 34 € / henkilö (3 tuntia / 44 € / hlö). www.seikkailukuopio.fi

Vesijettisafarit

Kalustona käytämme Yamahan VX sport 110 hv 4-tahti tekniikalla varustettuja vesijettejä. Yamahan käytäntönsä vaimennusjärjestelmä vaimentaa melutason sellaiselle tasolle, että asiakkaamme voivat nauttia luonnosta täysin. Vesijetti on erittäin helppo oppia käsittelemään ja safarit sopivat kaikille!

Saarikierros

Kesto 2 h (ajomatka on n. 25 km eli n. 1,5 h). Henkilömäärä 3-14.
Retkievät: Mehut ja keksit tauolla, mahdollisuusuksien mukaan makkarat tulilla
Varusteet: Kelluntaliivit/kellunta haalarit
Hinnat: 140 € / hlö tai 90 € / hlö / 2 hlöä jettissä. Lisää safareita www.seikkailukuopio.fi

Liikuntaa kylpylässä

Vesijuoksu

Vesijuoksu on hauska laji, jossa edetään vedessä pystyasennossa juoksuliikkeitä tehden. Apuna käytetään kelluttavaa, vyötärölle sidottavaa vesivyötä. Maksimi 20 henkilöä.

Ei-majoittuvien hinta:

30 min. 100 € / 1-10 henkilöä,

45 min. 125 € / 1-10 henkilöä,

60 min. 150 € / 1-10 henkilöä,

lisähenkilöt 4 € / henkilö.

Majoittuvien hinta:

30 min. 75 € / 1-10 henkilöä,

lisähenkilöt 4 € / henkilö.

Vesijumppa

Kuntouintialtaassa tapahtuva monipuolinen ja kova vesitreeni. Altaan syvyys 1,2 - 1,35 metriä. Maksimi 40 henkilöä.

Ei-majoittuvien hinta:

30 min. 100 € / 1-10 henkilöä,

45 min. 125 € / 1-10 henkilöä,

60 min. 150 € / 1-10 henkilöä,

lisähenkilöt 4 € / henkilö.

Majoittuvien hinta:

30 min. 75 € / 1-10 henkilöä,

lisähenkilöt 4 € / henkilö.

Alkeisuintitekniikan opastus

Kesto 1,5 h. Maksimi 10 henkilöä.

Ei-majoittuvien hinta:

100 € / 1-10 henkilöä + kylpylälippu 5 €.

Majoittuvien hinta: 100 € / 1-10 henkilöä.

Pallopelit

Kuntouintialtaassa voi pelata vesikoripalloa ja vesilentopalloa. Maksimi 20 henkilöä.

Ei-majoittuvien hinta:

100 € / 1-10 henkilöä + kylpylälippu 5 €.

Majoittuvien hinta: 75 € / 1-10 henkilöä.

HUOM! Sunnuntaisin ja pyhäpäivinä noin 1,5 kertaistetut hinnat.



Hemmottelua ryhmille

Kauneusturveillat

Turpeesta saa kauneutta ja elinvoimaa. Turveilhoissa sinulla on mahdollisuus kokea turvehoidon virkistävä vaikutus. Höyrysaunassa turpeen biologisesti aktiiviset aineet pääsevät kunnolla vauhtiin. Ne vilkastuttavat verenkiertoasi ja aineenvaihduntaasi. Turpeen hoitava ja desinfioiva vaikutus auttaa monissa iho-ongelmisakin. Ennen kaikkea turvehoito rentouttaa lihaksiasi. Kauneusturveilta tilauksesta ryhmälle kylpylässä klo 21 alkaen 260 € /10 henkilöä, lisähenkilöt (maksimi 20) 20 € / henkilö.

Hunajasauna

Hunajassa on ihoa suojaavia ja hoitavia entsyymejä, kasvihappoja sekä lihasten palautumista edistäviä aineita. Saunahunaja kuorii ihon pintasolukkoa, parantaa verenkiertoa ja kirkastaa ihoa. Myös kipeytyneitä lihaksia on hyvä hieroa hunajasaunassa. Nauti hunajasaunasta kiireettömästi, se rentouttaa, rauhoittaa ja tuo kokonaisvaltaisen hyvän olon. Hunajasauna kylpylän tilaussaunassa 8-12 henkilölle 250 € / 2 tuntia sisältäen kylpylän. Majoittuville asiakkailla hinta 150 € / 8-12 henkilöä.

Ihotyypin mukainen naamiohoito

Ryhmän koko maksimi 15 henkilöä.

Hinta: 20 € / henkilö sisältäen kasvoveden, naamion ja hoitovoiteen.

Kesto noin 20 min. / hlö, 10 hlöä noin 2 tuntia.

Jalkaturvekylpy

(4 henkilöä) Hinta: 15 € / henkilö.

Kesto 30 min. / ryhmä 4 henkilöä.

Jalat virkeiksi (1-8 henkilöä)

Hinta: 20 € / henkilö.

Kesto 1,5 tuntia / 8 henkilöä.

Pikamanikyryri (maksimi 10 henkilöä)

Hinta: 15 € / henkilö.

Kesto noin 15-20 min. / asiakas.

Niska-hartiahieronta tai Kasvohieronta

Kesto noin 15-20 min. / asiakas.

Hinta: 15 € / henkilö. Minimi 10 henkilöä.

Käsiparafiinihoito

Kesto 30 min. Hinta 20 € / henkilö. Hoitoon sisältyy käsien kuorinta, kevyt hieronta ja käsiparafiini. Pehmentää ja ravitsee tehokkaasti käsien ihon sekä lievittää käsien kipua ja jännitystiloihin. Kesto 10 henkilölle 1,5-2 tuntia.

Air Tanning

Nyt voit hankkia ryhmällesi pukevan rusketuksen helposti ja turvallisesti rusketussuihkeen avulla. Kasvot ja kaula, kesto 5 min. / henkilö, hinta 10 € / henkilö. Puolivartalo, kesto 15 min. / henkilö, hinta 15 € / henkilö. Minimi 10 henkilöä.





Tyky, tyhy ja virkistyspäivät

TYKY – työkykyä ylläpitävä toiminta – on osa yritysten ja yhteisöjen työterveyshuoltoa. TYKY-päivien tarkoituksena on liikunnan, testien ja luentojen avulla saada työntekijät kiinnostumaan itsehoidosta ja ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan. Lisäksi TYKY-päivät katkaisevat sopivasti arkirutiineja ja auttavat siten päivittäisessä jaksamisessa. Järjestämme myös pitempiä TYKY-jaksoja sekä jatkoseurantapäiviä tarpeidenne mukaan.

Ohjelmaehdotus tykypäiväksi

- 09.00-09.30 Tuloinfo - päivän käytännön asiat
- 10.00-11.00 UKK-kävelytesti tai lihaskuntotestit
- 11.30-12.30 Liikuntatuokio
- 14.00-15.00 Tietoisku liikunnasta ja testipalautteet
- 15.30-16.15 Vesijuoksu tai vesitreeni

Ohjelma kestää 6-8 tuntia ja se järjestetään arkisin (eri sopimuksesta myös lauantaisin), klo 8-20 välisenä aikana. Ryhmän kooksi suosittelemme 10-20 henkilöä, sopimuksesta teemme ohjelman myös suuremmalle ryhmälle. Varaus mielellään 4 viikkoa ennakkoon. Varausvaiheessa ohjelma räätälöidään ryhmän toiveiden ja vuodenaajan mukaan.

Ohjelman hinta

Minimi 10 henkilöä	40 € / henkilö
Minimi 15 henkilöä	35 € / henkilö
Minimi 20 henkilöä	30 € / henkilö

Lisäksi, esimerkiksi

Kahvi ja kahvileipä	5 € - 6,50 € / henkilö
Buffetlounas (klo 12-14)	16 € / henkilö
Buffetpäivällinen (klo 17-19)	17 € / henkilö
Kylpyläkäynti	10 € / henkilö
Tilaussauna kylpylän yhteydessä (max. 25 henkilöä)	80 € / + 12 € / henkilö.
Saunominen savusaunassa Jätkänkämpällä	450 € / 20 henkilöä, lisähenkilöt 10 € / henkilö.

Liikuntatuokioksi valittavissa

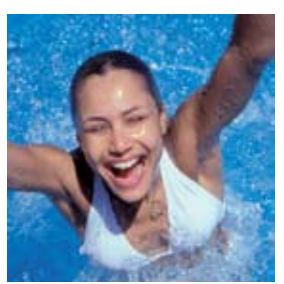
Keppi-, puntti-, kuminauha- tai vesijumppa, circuit training, aerobic, kuntonyrkkeily, kiipeily, kävely- ja juoksutekniikat, sauvakävely, lumikenkäily, juoksu, hiihto, erikoisvenyttelyt.

Tietoiskuiksi valittavissa

Ravinnon terveysvaikutukset, Terve selkä, Kunnossa kaiken ikää, Päihteen ja hyvinvointi, Stressiluento. Luennon hinta erikseen, alkaen 100 € (su alkaen 150 €) / tunti.

Muita luentoja

Psykologin luentoja työssä jaksamisesta, stressin hallinnasta ja ihmissuhteista. Viestintäkouluttajan luentoja esiintymisestä, vuorovaikutuksesta, puheen ja äänen käytöstä, viestinnästä, itseilmaisusta ja kehonkielestä. Aiheet sopimuksen mukaan joko yksi tai useampia. Pyydä tarjous.



Virkistyspäivän ohjelma

- 14.00-15.00 Kävely- ja juoksutekniikat
- 15.00-16.00 Vesijuoksu
- 16.00-18.00 Kylpyläkäynti
- 18.00-19.00 Päivällinen noutopöydästä

Hinta

1-10 henkilöä	39,00 € / henkilö
11-20 henkilöä	34,50 € / henkilö
Minimiveloitus	390 €

(Sunnuntaisin ja pyhäpäivinä korotetut hinnat)

KYLPYLÄ  HOTELLI
RAUHALAHTI

Katiskaniementie 8 70700 KUOPIO
Puh. 030 608 30
www.rauhalampi.fi myynti@rauhalampi.fi

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

