



PUHTIA PORUKKAAN

Fascia-venyttely - kivuton ja liikkuva keho

Hyvinvoiva henkilöstö toimii työyhteisönä tehokkaasti. Kyyhkylän Puhtia Porukkaan on täydellinen vaihtoehto, kun haluatte yhdistää yksilöllistä ja aktiivista liikuntaa Fascia-venyttely kehonhuoltomenetelmää hyödyntäen, sekä rentouttavaa saunomista ja hyvää ruokaa.

Päivä alkaa liikkuvuusharjoittelulla, venyttelyillä kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja käsittely pallolla. Rentouttavan osuuden jälkeen nautitaan lempeistä löylyistä rantasaunalla sekä herkullisesta ruoasta.

Kyyhkylän Puhtia porukkaan paketin hinta alk. 60 € / hlö

Hintaan sisältyy:

Fascia-venyttely 1h.

Saunominen Rantasaunalla 2 h sekä pyyhkeet

Kevyt ja terveellinen keitto- tai salaattiateria

Henkilömäärä 10 – 20

Voimassa ympäri vuoden 2020

Tiedustelut ja varaukset: myyntipalvelu@kyyhkyla.fi tai puh. 0440 203 320