

**HAASTAVA JA HAUSKA TEEMAILTAPÄIVÄ!**

# HAARLAN TYÖHYVINVOINTIRYHMÄT

**- yhdessä tekemisen iloa ja  
kipinää kehonhuoltoon!**

**Vaihtoehtoja 10 hengen ryhmille:**

## **1. HAUSKAA YHDESSÄ**

Hinta: 20 €/henkilö, 10 hengen ryhmä  
Lanteiden liikettä lattarirytmien 1h.

## **2. ISTUMATYÖLÄISTEN VIRKISTYS**

Hinta: 23 €/henkilö, 10 hengen ryhmä  
Tutustutaan Method Putkisto -menetelmiin 1,5h.  
Miten työasentoon voi vaikuttaa "kotikonstein" vahvistamalla omaa kehonhallintaa.

## **3. LUULOT POIS**

Hinta 30 €/henkilö, 10 hengen ryhmä  
Jos luulit olevasi notkea ja hyvässä kunnossa palautamme sinut maan pinnalle.  
Ensin teemme Method Putkisto syvävenyttelyharjoitteita ja sen jälkeen Mp Pilates -ohjelmaa, jossa vaativuutta löytyy kovemmallekin porukalle. Haasta ryhmäsi mukaan!

## **4. KAIKKI LAJIT TUTUKSI, kehosi kiittää!**

Hinta 35 €/henkilö, 10 hengen ryhmässä  
Tutustutaan tehokkaiisiin kehohallinta menetelmiin. 1h Method Putkisto -syvävenyttelyä, 1h MP Pilatesta ja 30 min MP Kasvokoulua.

**Teemailtapäiviä järjestetään tilauksesta perjantaisin klo 14-17.30.**

Hintaan sisältyy historiallisen Haarlan palatsin esittely ja kahvitarjoilu entisessä Rafael Haarlan työhuoneessa.

**VARAA RYHMÄLLESI YHTEISTÄ AIKAA!**

