

HotelSports palvelu

järjestää liikunta- ja hyvinvointipalveluja kokousasiakkaille ja matkailijaryhmille. Järjestämme ryhmäliikuntatunteja, taukoliikuntaa ja kunto-testauksia.

Ohjaajamme ovat alan ammattilaisia.



HotelSports

Ryhmäliikunta

Asahi –aamuvoimistelu

- Erinomainen taukovoimistelu kokouksen väliin tai päivän päätteeksi
- Ei vaadi liikuntavarusteita
- Rentouttaa niska- ja hartialihaksia
- Kesto n. 50 min
- Hinta 190 e



Ohjattu sauvakävely

- Reipas ulkolenkki luontopoluilla
- Varustus sään mukaan
- Kesto 45-60 min
- Hinta 150 e (max 30 hlöä)



Ohjattu Kick Bike kierros

- Koe liikkumisen riemu Kick Bike –potkupyörällä
- Hinta 390 e/ryhmä (sis. kypärät)
- Max 15 hlöä



Kuntotestaus

TANITA kehonkoostumusanalyysi

Selvitä helposti; lihasmassa, rasva-%, BMI, perusaineenvaihdunta, nestetasapaino, visceral rasva. Liikunta- ja ravintosuositukset ja testiraportti (testaus n. 10 hlöä/tunti)
Hinta 25 eur/hlö (min 5 hlöä)



FITWARE pyöräergometritesti

Urheilijoiden käyttämä
Kertoo sydämen ja keuhkojen kunnon ja optimaalisen harjoitusrytmin
Hinta 70 eur/hlö (min 3 hlöä).
Testaus n. 2 hlöä/tunti



Alv 9 % lisätään hintoihin

**Lisätietoja ja varaukset
hotellin myyntipalvelusta!**

P. 09-5807 8157, sales@haaga.fi