

MAJVIK

Talviohjelmat 2018–2019

(Hinnasto voimassa 30.4.2019 asti.)

JOKA SÄÄN ULKO-OHJELMAT

Amazing Race, 2 h

Ryhmä jaetaan pienempiin joukkueisiin ja jokaiselle joukkueelle annetaan kartta. Kartan ja muiden vihjeiden avulla löytyy ensimmäinen rasti, jossa odottaa mielenkiintoinen, koko ryhmän yhdessä ratkottava tehtävä. Kun tehtävä on onnistuneesti suoritettu, saadaan uudet vihjeet, joilla löytyy seuraavat rastit ja uudet tehtävät. Vihjeiden ja tehtävien avulla ja ryhmän sisäisiä suunnistus- ja taktikointitaitoja hyödyntämällä joukkueet saapuvat maaliin.

Hinta:	10-20 hlöä	€ 750 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 950 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1150 + 24% alv

Majvikin eräniksit, n. 1,5-2 h

Majvikin eräniksit on hauska ja leikkimielinen erätaitokisa, joka sopii kaikille normaalikuntoisille ja erätaidoista innostuneille. Ohjelmassa mm. kasvien, marjojen ja sienten sekä eläinten jälkien tunnistaminen, tulenteko, pelastussolmut ja puun korkeuden mittaaminen. Hyviä eräniksejä arkeen!

Hinta:	10-20 hlöä	€ 600 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 800 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1000 + 24% alv

Ota possu ja juokse!, n. 2h

Loistava tiimityöskentelyyn perustuva joukkuekisa, jonka idea pohjautuu TV:stä tuttuun ”Ota rahat ja juokse”-ohjelmaan. Tässä versiossa jokainen joukkue saa kultaakin arvokkaamman pehmolelun sisältävän salkun sekä kartan alueesta johon salkku pitää piilottaa. Ensin hierotaan strategiat ja tutkitaan oman tiimin vahvuudet: Löytyykö nopeutta ja oveluutta salkun piilottamiseen ja pokerinaamaa kuulusteluihin? Entä kenestä kuoriutuu mestari-etsivä? Tehtävänä on siis piilottaa salkku mahdollisimman hyvin muilta joukkueilta ja vuorostaan löytää toisen joukkueen piilo. Etsinnöissä apuna muun muassa walkie talkie -puhelimet.

Hinta:	10-20 hlöä	€ 750 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 950 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1150 + 24% alv

Luontoliikunta, 1 h

Luontoliikunnalla on tutkittu olevan paljon myönteisiä vaikutuksia. Luonnossa huomio kiinnittyy paljon muuhunkin kuin itse suoritukseen ja siksi liikkuminen koetaan vähemmän rasittavana kuin sisätiloissa tapahtuva liikunta. Sopivin välein ja reitin varrelle osuvien sattumien mukaan teemme lihas- ja venytysliikkeitä.

Hinta:	max 25 hlöä	€ 450 + 10 % alv
---------------	-------------	------------------



LUNTA JA/TAI JÄÄTÄ VAATIVAT ULKO-OHJELMAT

Lumikenkäily jäällä tai maastossa, n. 1-2 h

Lumikenkäily on helppo ja hauska tapa liikkua talvisessa luonnossa. Lumikengillä pääsee liikkumaan vaihtelevissa maastoissa jokaisella kelillä. Liikumme samoillen Majvikin ympäristön upeissa talvimaisemissa.

Hinta: 10 - 20 hlöä € 650 + 24 % alv
21 - 30 hlöä € 850 + 24 % alv



Alppicurling, n. 1-2 h

Alppicurling on ikivanha jääpeli, jota voidaan mainiosti pelata luonnonjäällä. Kenellä on paras heittotuntuma? Kuka hallitsee pelitaktiikan? Luvassa on tiukkaa taistoa jääkenttien herruudesta – hymyssä suin tietenkin!

Hinta: 10 - 20 hlöä € 600 + 24 % alv
21 - 40 hlöä € 800 + 24 % alv

Fiskars Talvipelit, n. 2 h

Lumitöitä uudella hausalla tavalla, Fiskarsin laadukkailla työkaluilla. Fiskars konsernin omilla sanoilla sanottuna "Hikoile vähemmän, nauti enemmän!"

Talvipelien lajit ovat:

- Lumikola-ralli
- Lumerveisto
- Sählä-pallo lumentyöntimillä
- Mäkihyppy pikku-ukoilla
- Alppicurling Fiskarsin tapaan

Hinta: 10-20 hlöä € 700 + 24 % alv
21-40 hlöä € 900 + 24 % alv
41-60 hlöä € 1200 + 24 % alv



Värikäs lumerveisto, n. 1 h

Lumesta saa aikaan vaikka minkä muotoista taidetta! Ja lisäämällä vähän väriä siitä tulee vielä hausempaa! Jokaiselle ryhmälle löytyy lumikasa ja työkalut, joiden avulla taideteosta lähdetään työstämään. Erittäin hauska tapa yhdistää rakentava tiimityöskentely ja reipas ulkoilu.

Hinta: 10 - 20 hlöä € 600 + 24 % alv
21 - 40 hlöä € 800 + 24 % alv
41 - 60 hlöä € 1000 + 24 % alv

Retkiluistelua luonnonjäällä, n. 2 h

Retkiluistelu sopii kaikille – sekä aloittelijoille että enemmän kokeneille! Nauti upeista talvimaisemista ja retkiluistelun vapaudesta!

Luistelua varten tarvitset tukevut kengät. Kengiksi sopivat vaelluskengät tai tavalliset paksupohjaiset varrelliset talvikengät. Nilkat on oltava tuettu!

Hinta: 10 - 20 hlöä € 800 + 24 % alv
21 - 30 hlöä € 1000 + 24 % alv



Talviolympialaiset, n. 2 h

Ryhmä jaetaan joukkueisiin ja huumorilla höystetyt kisat voivat alkaa. Kilpailun lajeina ovat mini-mäkihyppy pikku-ukoilla, kelkkailu neppis-tyyliin, hauska tiimi-hiihto, alppicurling sekä potkukelkkaviesti.

Hinta: 10 - 20 hlöä € 600 + 24 % alv
21 - 40 hlöä € 800 + 24 % alv
41 - 60 hlöä € 1000 + 24 % alv

Majvikin talvirieha, n. 2 h

Vauhdikasta joukkuekisailua hauskojen talvilajien parissa.

✦ **Lumisähly**

Sisätiloista tutun lajin talvinen versio pelataan ulkona lumessa ilman maalivahtia. Tässä lajissa eivät taidot ole niinkään ratkaisevassa osassa, vaan sisu ja toimiva joukkuehenki.

✧ **Harry Potterin talvipeli**

Lentävien luutien sijasta käytetään pehmeitä pötköjä joilla pelin aikana 'lennetään'. Taktiikka on hiottava niin että pallon saa lauottua maalirenkaaseen tai niin että kultainen 'nopsa' jää kiinni.

✧ **Pallogolf lumikenkäillen**

Joukkueista jokainen heittää vuorollaan omaa palloaan kohti ennalta määriteltyä kohdetta. Uusi heitto lähtee siitä kohtaa, jossa pallo on osunut maahan tai johonkin toiseen kohteeseen.

Pienimmällä heittomäärällä maalin saavuttanut joukkue voittaa kisan.

Hinta:	10 - 20 hlöä	€ 600 + 24 % alv
	21 - 40 hlöä	€ 800 + 24 % alv
	41 - 60 hlöä	€ 1000 + 24 % alv

SISÄOHJELMAT

Arvot ja visiot kuvina, n. 1,5-2 h

Ryhmä jaetaan joukkueisiin ja tehtävänä on luoda yrityksen arvoihin ja visioihin perustuva valokuvaesitys. Ryhmän tulee luoda tehtävänannon mukaisia teoksia ja ikuistaa ne digikameralla. Kaikki valokuvakohteet suunnitellaan ja kootaan yhdessä sisällyttäen ohjaajan määrittämiä esineitä ja muuta teemaan sopivaa rekvisiittaa. Lopussa joukkueet esittelevät omat kuvaesityksensä muille.

Hinta:	10 - 20 hlöä	€ 600 + 24 % alv	
	21 - 40 hlöä	€ 800 + 24 % alv	
	41 - 60 hlöä	€ 1000 + 24 % alv	+ tilavuokra (Majvik veloittaa)

Taiteilijat kilpasilla, n. 2 h

Vietä hetki kuuluisana taiteilijana ja päästä luovuutesi valloilleen!

Jokainen ryhmä valitsee itselleen taiteilijan. Näin määräytyy myös taiteen tyyli, jota soveltaen ryhmä luo uusia taideteoksia. Teema voi olla vapaa tai etukäteen sovittu. Pidetään taidenäyttely, jossa taulut arvioidaan, ja loppuun taiteilijoille annetaan vielä mahdollisuus kikkakonstein nostaa taulujensa arvoa peliluolassa.

Hinta:	10 - 20 hlöä	€ 600 + 24 % alv	
	21 - 40 hlöä	€ 800 + 24 % alv	
	41 - 60 hlöä	€ 1000 + 24 % alv	+ tilavuokra (Majvik veloittaa)



Kymppitonni, n. 1-1,5 h

Yli 25 vuotta sitten Kymppitonni nähtiin ensimmäistä kertaa televisiossa Riitta Väisäsen luotsaamana. Nyt peli pelataan joukkuekilpailuna. Keksitään ovelat vihjeet sanoihin. Eniten chippejä kerännyt joukkue voittaa.

Hinta:	10 - 60 hlöä	€ 600 + 24 % alv	+ tilavuokra (Majvik veloittaa)
---------------	--------------	------------------	---------------------------------

Murhamysteeri, n. 1-1,5 h

Tapahtumat sijoittuvat 1940-luvun Suomeen, Porkkalan parenteesi -alueelle. Elämme sodan jälkeistä aikaa ja niin sanottu Porkkalan alue on vuokrattu Neuvostoliitolle. Korkea-arvoisen majurin illanistujaisissa tapahtuu mystinen kuolema. Onko kyseessä murha vai luonnollinen kuolema? Se jää teidän ratkaistavaksenne... Tehtävänne on henkilöprofiilien ja todistajalausuntojen perusteella ryhmittäin selvittää mysteeri. Tutkimusten edetessä ilmenee uusia todisteita.

Murhamysteeriä suositellaan tunnelman takia järjestettäväksi ilta-aikaan, kun ulkona on pimeä.

Hinta:	10 - 40 hlöä	€ 600 + 24 % alv	+ tilavuokra (Majvik veloittaa)
---------------	--------------	------------------	---------------------------------

Opi hemmottelemaan jalkojasi kotimaisilla yrteillä, 1-1,5 h

Yrttiteetä siemaillen käymme läpi luonnon ja kasvien hyvinvointia tukevia ominaisuuksia niin suomalaisen perinteen kuin kiinalaisen lääketieteen näkökulmasta. Teehetken jälkeen teemme itsellemme valinnan mukaan joko rentouttavan tai piristävän jalkakylvyn ja valmistamme ravitsevan jalkavoiteen. Jalkakylvyn aikana on hyvä laittaa kännykät äänettömälle ja unohtaa päivän kiireet. Hyvän olon ohjelman viimeistelee ohjattu rentoutus samalla kun annamme jalkavoiteen rauhassa imeytyä ihoon.

Hinta:	5-20 hlöä	€ 280 + € 22 /hlö + 24 % alv	+ tilavuokra (Majvik veloittaa)
---------------	-----------	------------------------------	---------------------------------



Venyttely ja rentoutus, 1 h

Jokaiselle sopivaa kehonhuoltoa venyttelyn ja rentoutumisen merkeissä, ammattitaitoisen ohjaajan johdolla.

Hinta:	max 25 hlöä	€ 450 + 10 % alv	+ tilavuokra (Majvik veloittaa)
---------------	-------------	------------------	---------------------------------

Joogan alkeet, 1-1,5 h

Lempeä johdatus joogan pariin.

Hinta: max 25 hlöä € 450 + 10 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)

Seasonal jooga, 1-1,5 h

Vuodenaikojen mukaan elävä jooga.

Hinta: max 25 hlöä € 450 + 10 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)

Aromaterapeuttinen jooga, 1-1,5 h

Luonnon eteerisillä öljyillä tuomme joogaan hyvää tekeviä vaikutuksia.

Hinta: max 25 hlöä € 450 + 10 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)

Tuolijooga, 1 h

Tuolijooga on helppo liikuntamuoto, joka sopii hyvin kesken työpäivän tai kokouksen yhteyteen. Liikkeet toteutetaan tuolilla istuen eikä vaatteita tarvitse vaihtaa. Se on myös erinomainen liikuntamuoto polvivaivaisille ja vähän liikkuville.

Hinta: max 50 hlöä € 450 + 10 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)

Qigong ja liikkuvuus, 1 h

Qigong on Kiinassa, yli 2000 vuotta sitten kehitetty liikuntamuoto jonka alkuperäinen tarkoitus oli ennaltaehkäistä sairauksia. Henkisen keskittymisen, helppojen liikkeiden ja hengittämisen avulla annamme vauhtia kehon energiavirralle ja poistamme sekä ennaltaehkäisemme haitallisia energiatukoksia. Tunnin aikana teemme myös liikkeitä jotka parantavat ja ylläpitävät kehon liikkuvuutta. Osaan liikkeistä inspiraatiota on ammennettu joogasta ja pilateksesta. Tunti sopii kaikille.

Hinta: max 25 hlöä € 450 + 10 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)

Vesiliikunta, 45 min.

Vaihtelevaa ja monipuolista vesiliikuntaa musiikin tahdissa.

Hinta: max 10 hlöä € 450 + 10 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)

Venyttelyä saunan lämmössä, 30-45 min.

Sauna on hyvä paikka venytellä. Saunan lempeä lämpö lämmittää lihasta ja helpottaa venytystä.

Hinta: max 10 hlöä € 450 + 10 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)



Ohjelmien ja aktiviteettien suunnittelu & toteutus:



www.seaction.com, info@seaction.com, puh. (09) 256 4040