

# MAJVIK

## Ohjelmat 2020

(Hinnasto voimassa 30.4.2021 asti.)



### ULKO-OHJELMAT

#### **Majvikin kartanon pelit, n. 2 h**

Elämme vanhan ajan kartanon elämää mukavien joukkuepelien muodossa. Pelaamme perinteistä kyykkää ja pétanquea, heitämme tikkaa ja letkua, pistämme ihmiskirjaimet kiertoon ja naulaamme väärällä kädellä.

<b>Hinta:</b>	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv

#### **Ota possum 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.

<b>Hinta:</b>	10-20 hlöä	€ 800 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 1000 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1200 + 24% alv

#### **Mäkiautojen kauneuskisat, n. 1,5 h**

Tiimityönä rakennetaan katseet kääntävän hyvännäköinen mäkiauto annetuista tarvikkeista. Mitään ei ole valmiina, vaan rakennustyö aloitetaan nollasta. Ensin ideoidaan ja suunnitellaan, ja sitten pistetäänkin sahat suhisemaan ja vasarat heilumaan. Loppuun auto vielä koristellaan ryhmänsä näköiseksi. Seuraa tiimien väliset autojen kauneus- ja vauhtikisat.

<b>Hinta:</b>	10-20 hlöä	€ 900 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 1110 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1300 + 24% alv

#### **Frisbeegolf, n. 1,5 h**

Tavoitteena on päästä radan alusta loppuun mahdollisimman vähin heitoin. Pienimmän tuloksen saanut voittaa. Väylän pelaaminen aloitetaan avauspaikalta eli tiiltä ja se päättyy maalikoriin.

Voidaan myös järjestää joukkuekilpailuna.

<b>Hinta:</b>	10-20 hlöä	€ 600 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 750 + 24% alv

### **Tiimilautta**, n. 1,5 h

Tiimin yhteistyötaitoja testataan nyt lautan rakentamisessa. Annetuista tarvikkeista ja koko tiimin voimin suunnitellaan ja rakennetaan lautta, jolla sitten taitetaan matka merkittyä reittiä pitkin. Joukkue valitsee 'lautturinsa' ja voittava tiimi on se, joka ensimmäisenä meloo maaliin.

<b>Hinta:</b>	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv

### **Suurin pudottaja**, n. 2 h

Tv:stä tutussa ohjelmassa osallistujien tavoitteena on pudottaa omaa painoa. Tässä pelissä joukkueiden tavoitteena on päästä heille annetusta lisäpainosta eroon ratkomalla ja suorittamalla tehtävät oikein. Tehtävinä esimerkiksi Majvikin salainen kieli, koreografia, tasapainoilu, kestävyys, terveyden ja liikuntaan liittyviä kysymyksiä, liikuntasuorituksia ja ongelmanratkaisua. Kun kaikki tehtävät on suoritettu, joukkueiden painot punnitaan ja voittajajoukkueelle annetaan iso suosionosoitus tai mahtavat palkinnot.

<b>Hinta:</b>	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv	
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv	
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv	(Palkinnoista sovittava erikseen.)

### **Porkkala \$toji**, n. 1,5-2 h

Porkkalan alueen lähihistoriaa hauskalla tavalla. Ryhmä jaetaan joukkueisiin ja tehtävien ratkominen alkaa. Rakennetaan auto, jolla saadaan evakuoitua ihmiset ja tavarat pois vuokra-alueelta. Seuraavaksi hierotaankin jo rajalla kauppaa neuvostosotilaiden kanssa. Paluumuutossa ylitetään miinakenttä, varoen ettei Porkkalan tauti pääse iskemään, ja sitten seuraa alueen jälleenrakentaminen. Lopussa joukkueille annetaan historiatietoa vuokra-ajan eri vaiheista, jonka perusteella kootaan upea teatteriesitys.

<b>Hinta:</b>	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv

### **Katapultti**, noin 1,5-2 h

Tiimityönä rakennetaan katapultti ja testataan ampumatarkkuutta. Tyyli on vapaa, mutta tarvikkeet rajalliset.

<b>Hinta</b>	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	20-40 hlö	€ 850 + 24% alv

### **Ohjattu merimelonta**, 2 h

Käymme läpi tärkeät melontatekniikkaan ja turvallisuuteen liittyvät asiat ja lähdemme vesille nauttimaan Majvikin upeasta lähisaaristosta. Retken pituus/vauhti ryhmän taidon ja kunnan mukaisesti.

<b>Hinta:</b>	5 – 35 hlöä	€ 350 + € 50/hlö + 10% alv
---------------	-------------	----------------------------

### **Ohjattu SUP-melontaretki**, 1-1,5 h

SUP-melonta (Stand Up Paddling) on helppo oppia ja oivallista kokovartalon liikuntaa. SUP laudalla melotaan seisaaltaan suurella surffilaudalla ja nähdään vesistö aivan uudelta näkökulmasta. Opi SUP melontatekniikkaa ja turvallista vesillä liikkumista, samalla nauttien Majvikin rantamaisemista.

<b>Hinta:</b>	4-10 hlöä	€ 350 + € 50/hlö + 10 % alv
---------------	-----------	-----------------------------

### **Tiimirata**, n. 2h

Tiimiradan tehtävät tapahtuvat maan pinnalla ja vaativat kaikki tiimityötä. Esimerkkejä tehtävistä ovat miinakenttä (nimensä mukaisesti saavutetaan miinakentälle, joka yhtenäisenä joukkueena pitää ylittää ilman että pamahtaa...), tornin rakennus (erinäköisistä puupalikoista rakennetaan toteemipaalun näköinen torni seuraamalla puupalikoihin tehtyjä merkintöjä), solmu, pallomato jne... Tehtävät ovat hauskoja ja sopivat kaikenikäisille.

<b>Hinta:</b>	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv

### **Kikka ja Konsti, n. 2 h**

Tehtävät ovat ovelia ja vaativat aivotyöskentelyn lisäksi hyvää ryhmätyöskentelyä sekä huumoria. Kikka- ja konstipelin voi järjestää joko kilpailuna tai tiimityönä. Ideana on joukkueen yhteisen päättelykyvyn avulla ratkaista vetäjän antamat tehtävät. Tehtäviä ovat esimerkiksi rakentaa annetuista paloista kuvio, ratkaista solmun arvoitus ja saada hirsityö valmiiksi. Vetäjät antavat vinkkejä tarpeen mukaan.

<b>Hinta:</b>	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 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. tulenteke ja oman teen keittäminen, kasvien, marjojen ja sienten tunnistaminen, pelastussolmut, lääkkeitä luonnosta ja puun korkeuden mittaaminen. Hyviä eräniksejä arkeen!

<b>Hinta:</b>	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv

### **Saariston salakuljetusseikkailu, n. 2 h**

Kieltolain aikana seudun taitavat salakuljettajat piilottivat pirtulastinsa oveliin paikkoihin. He tunsivat Majvikin ympäristön kuin omat taskunsa. Nyt tehtävänä on seurata salakuljettajien jalanjälkiä tehtäviä ratkoen ja kätköjä etsien. Ulkona on hämärä ja seudun taitavat salakuljettajat ovat tuoneet pirtulastinsa rantaan. Tehtävänä on löytää pirtulasti ja keksiä keinot, miten pirttu saadaan turvaan, ennen kuin poliisi saapuu paikalle. Kuka saa pelastettua eniten pirttua ja kuka ratkoo parhaiten salakuljetusaiheet pähkinät? Löydätkö hauen, juotko omasta lastistasi.

<b>Hinta:</b>	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv

### **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.

<b>Hinta:</b>	10-20 hlöä	€ 800 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 1000 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1200 + 24% alv

### **Pihapelit, n. 1-2 h**

Mukavaa yhdessäoloa perinteisten pihapeliä parissa:

- **Mölkky** – heittopeli Päijät-Hämeestä, joka sopii kaiken ikäisille ja -kuntoisille. Menestykseen tarvitaan vain yksinkertaiset välineet ja sopivassa suhteessa taitoa ja onnea.
- **Kyykkä** - vuosisatoja vanha karjalainen peli.
- **Kubb** – vanha Gotlantilainen peli, joka syntyi siihen aikaan, kun joka pihalla oli halkokasa. Valittiin vain sopiva määrä sopivan kokoisia halkoja, ja siinä se Kubb-peli olikin.
- **Pétanque** - Ranskasta lähtöisin oleva urheilulaji, jota pelataan metallikuulilla. Kuulia yritetään heittää mahdollisimman lähelle aiemmin maahan heitettyä puupalloa.

<b>Hinta:</b>	10-20 hlöä	€ 650 + 24% alv
	21-40 hlöä	€ 850 + 24% alv
	41-60 hlöä	€ 1050 + 24% alv

### **Taktinen jousisota, n. 1,5-2 h**

Kaksi tiimiä baanalla ja molempien tavoitteena on kerätä mahdollisimman paljon lippuja, kuljettaa ne kotiin, säilyä pelissä ja matkalla poistaa vastustajan tiimi pelistä. Varusteena tiimillä on jouset, nuolet (pehmustetut kärjet), maskit, tiimitaktikointi sekä nokkeluus tai ketteryys. Vauhti riippuu tiimistä, mutta vaihtelevia tilanteita riittää varmasti!

**Hinta:** 10-20 hlöä € 800 + 24% alv  
21-40 hlöä € 1000 + 24% alv  
41-60 hlöä € 1200 + 24% alv

### **Jousiammunta, n. 1-2 h**

Viritä tarkkaavaisuutesi äärimmilleen, pidätä hengitystä keskittyneesti ja tunne nuolen suhahtavan korvan vierestä kohti maalitaulua. Yllätä itsesi positiivisesti ja opi hallitsemaan hermosi. Jousiammunta on innostavaa ja rentouttavaa ulkona olemista. Se on tekniikkalaji, jossa ensikertalainenkin kokee onnistumisen riemua. Käytämme tavallisia klassisen tyylin jousia ilman apuvälineitä (kuten tähtäintä ja stabilisaattoria) ja ammunne kohti numeroituja maalitauluja. Leikkimielisessä kilpailuhengessä järjestettävä jousiammunta sopii kaikille, ikään ja sukupuoleen katsomatta!

**Hinta:** 10-20 hlöä € 750 + 24% alv  
21-40 hlöä € 950 + 24% alv

### **Ohjattu pyöräretki, 2 h**

Pyöräretket tehdään laadukkailla hybridipyörillä Kirkkonummen kauniissa maisemissa. Retken vetäjällä on hyvä paikallistuntemus ja osaa kertoa kohteiden mielenkiintoisesta historiasta. Liikunnan lisäksi retki tarjoaa siis myös kulttuurillista antia. Retkeen voi yhdistää vierailun Hvitträskin museolla (sisäänkäynti lisähintaan) tai patikointia Hvitträskin puistossa ja kulttuurimaisemissa.

**Hinta:** 5 – 30 hlöä € 350 + € 35/hlö + 10% alv

### **Luontoliikunta, 1 h**

Luontoliikunnalla on tutkittu olevan paljon myönteisiä vaikutuksia, kuten ahdistuksen ja stressitason laskeminen, luovuuden lisääntyminen, nukahtamisen helpottuminen ja unen laadun paraneminen. Luonnossa liikkuminen kehittää tuki -ja tasapainoelinten toimintaa ja polttaa enemmän kaloreita kuin vastaava liikkuminen tasaisella alustalla. Luonnossa huomio kiinnittyy paljon muuhunkin kuin itse suoritukseen ja siksi liikkuminen koetaankin vähemmän rasittavana kuin sisätiloissa tapahtuva liikunta. Sopivin välein ja reitin varrelle osuvien sattumien mukaan teemme lihas- ja venytysliikkeitä.

**Hinta:** max 25 hlöä € 500 + 10 % alv

### **Outdoor Crosstraining, 1h**

Monipuolinen, toiminnallinen harjoittelu ulkona. Outdoor Crosstraining -tunnilla teemme tehokkaan ulkotreenin lähiluonnossa, säässä kuin säässä. Monipuolista suorituskykyä rakentavissa harjoituksissa yhdistetään kevyttä juoksua, kehonpainotreeniä ja intensiivistä kiertoharjoittelua. Perustaso sopii kaikille.

**Hinta:** max 25 hlöä € 500 + 10 % alv

### **Testaa ja innostu -lajikokeilu, 2h**

Testaa sinulle entuudestaan tuttuja lajeja tai kokeile uusia. Kaikilla osallistujilla mahdollisuus kokeilla jokaista seuraavista lajeista: FatBike – pyöräily, Frisbee – golf, Jousiammunta ja Kyykkä. Mikä on sinun suosikkisi?

**Hinta:** 10-20 hlöä € 800 + 24% alv  
21-40 hlöä € 1000 + 24% alv

### **Metsän harmonia, 1h**

Eri aistien kautta matkaamme kohti rauhaa ja rentoutumista.

**Hinta:** max 25 hlöä € 500 + 10 % alv

# ULOS TAI SISÄLLE

## **Hauskat tiimileikit**, n. 1-1,5h

Tiimileikit on suunniteltu niin että kaikilla on hauskaa yhdessä eikä kukaan joudu yksin muiden eteen 'nolaamaan itseään'. Tehtävät vaativat totta kai kaikki huumorintajua sekä vähäsen kekseliäisyyttä ja hitusen notkeutta... mutta soveltuvat ilman muuta kaiken ikäisille ja kokoisille. Leikit ovat "Ihmiskirjaimet kierrätykseen", "Teema-pantomiiimi", "Faktat järjestykseen", "Kehonosamagneetit" ja "Satelliittiyhteyden luominen".

**Hinta:** 10-20 hlöä € 650 + 24% alv  
21-40 hlöä € 850 + 24% alv  
41-60 hlöä € 1050 + 24% alv + mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

## **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 valokuvauskohteet suunnitellaan ja kootaan yhdessä sisällyttäen ohjaajan määrittämiä esineitä ja muuta teemaan sopivaa rekvisiittia. Lopussa joukkueet esittelevät omat kuvaesityksensä muille.

**Hinta:** 10 - 20 hlöä € 650 + 24 % alv  
21 - 40 hlöä € 850 + 24 % alv  
41 - 60 hlöä € 1050 + 24 % alv + mahdollinen 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 € 650 + 24 % alv  
21 - 40 hlöä € 850 + 24 % alv  
41 - 60 hlöä € 1050 + 24 % alv + mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

## **Kello käy - pelaako muisti, toimiiko viestintä?**, n. 1-1,5 h

Tässä ohjelmassa testamme muun muassa miten hyvin – tai huonosti - viesti saavuttaa kohteensa määräajassa. Ja miten käy, jos muisti pätkii ja viesti muuttaakin muotoaan matkalla? Tehtävät suoritetaan tiimeittäin, huumorimielellä ja jokaisen panos on tärkeä. Tehtävät ovat Muistipeliviestintä, Sisustustavarat järjestykseen, Pallomato ja Sanapeli Twist.

**Hinta:** 10 - 20 hlöä € 650 + 24 % alv  
21 - 40 hlöä € 850 + 24 % alv  
41 - 60 hlöä € 1050 + 24 % alv + mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

## **Qigong ja liikkuvuus**, ulkona nurmikolla tai sisällä, 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 50 hlöä € 550 + 10 % alv + mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

### **Keho & Mieli, 1 h**

Kehoa huoltava tunti jossa tehdään liikkuvuutta sekä kehonhallintaa parantavia harjoitteita. Harjoitteet auttavat vähentämään liikunnasta ja istumatyöstä aiheutuvia lihaskireyksiä. Tunnin lopussa on ihana rentoutus. Tunti soveltuu kaiken kuntoisille.

**Hinta:** max 25 hlöä € 500 + 10 % alv + mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

### **Joogan alkeet, 1-1,5 h**

Lempeä johdatus joogan pariin.

**Hinta:** max 25 hlöä € 500 + 10 % alv + mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

### **Seasonal jooga, 1-1,5 h**

Vuodenaikojen mukaan elävä jooga.

**Hinta:** max 25 hlöä € 500 + 10 % alv + mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

### **Escape conference room, 1,5-2h**

Yhteinen vapaa-aika uhkaa jäädä toteutumatta, koska kaikkien ovien koodinlukijat ovat epäkunnossa. Jokaisen apu on tarpeen, jotta ovikoodi selviää.

Jokainen joukkue ratkoo omat tehtävänsä, mutta samoissa tiloissa muiden kanssa, koska pulmaa ei saada ratkaistua ilman kaikkien joukkueiden yhteistä panosta. Ikään, kokoon ja kuntoon katsomatta, jokaisella on varmasti jokin ominaisuus/taito, joka vie joukkuetta eteenpäin kohti yhteistä määränpätää, olkoon se sitten päivällinen, sauna tai illanvietto.

Ohjelmaa voidaan toteuttaa ulkona tai sisällä.

**Hinta:** 10 - 20 hlöä € 850 + 24 % alv  
21 - 40 hlöä € 1100 + 24 % alv  
41 - 60 hlöä € 1300 + 24 % alv + mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

## **SISÄOHJELMAT**

### **Pöytäpeliturnaus**

Pelataan ikinuoria pöytäpelejä jalkapalloa, biljardia, ilmakiekkoa, mini-pingistä... kenties myös tammea ja backgammonia. Virkistä vanhoja taitojasi tai kehitä uusia.

**Hinta:** 10 - 20 hlöä € 650 + 24 % alv  
21 - 40 hlöä € 850 + 24 % alv  
41 - 60 hlöä € 1050 + 24 % alv + mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

### **Musavisa, n. 1-1,5 h**

Hauska ja mukaansatempaava musiikkivisailu. Musiikin osaamista testataan eri menetelmin: musiikkinäytteiden tunnistusta, kappaleen tunnistusta laulutekstiin perustuvan pantomiimin avulla, musiikkitriiviä kuten kappaleen esittäjä/alkuperäisesittäjä tai kappaleeseen liittyvä tärkeä tapahtuma, laulun jatkamista ryhmäkuorona jne... Sopii hienosti henkilöstöpäivien iltakevennykseksi tai pikkujoulujuhlien yhteiseksi ohjelmaksi.

**Hinta:** 10-40 hlö € 900 + 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 € 650 + 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 € 650 + 24 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)

### **Katapultti Asterixin tapaan**

Katapulttia on yksi maailman vanhimmista koneista, sitä käytettiin jo antiikin kreikassa. Nyt on Teidän vuoronne rakentaa oma katapultti-pienoismallinne. Eikä pelkkä rakentaminen riitä, katapultin on oltava toimiva ja tarkka. Voittakoon joukkue, jonka vehje on toimivin ja osumatarkkuus paras.

**Hinta:** 10 - 20 hlöä € 600 + 24 % alv

21 - 40 hlöä € 800 + 24 % alv

41 - 60 hlöä € 1000 + 24 % alv

+ tilavuokra (Majvik veloittaa)

### **Bingo, n. 1 h**

Bingo on onnenpeli, joka kehitettiin Italiassa 1530-luvulla. Jokainen pelaaja saa oman pelikortin, johon merkitään arvotut numerot. Kun onni suosii ja pelaaja saa vaaka-, pysty- tai kulmasta kulmaan -rivin hän huutaa Bingo!

Palkinnoista voi sopia erikseen.

**Hinta:** 10 - 60 hlöä € 650 + 24 % alv

+ tilavuokra (Majvik veloittaa)

### **Vesiliikunta, 45 min.**

Vaihtelevaa ja monipuolista vesiliikuntaa musiikin tahdissa.

**Hinta:** max 10 hlöä € 500 + 10 % alv

+ tilavuokra (Majvik veloittaa)

### **Venyttelyä saunan lämmössä, 30-45 min.**

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

**Hinta:** max 10 hlöä € 500 + 10 % 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 äännettömälle ja unohtaa päivän kiireet. Hyvän olon ohjelman viimeistelee ohjattu rentoutus samalla kun annamme jalkavoiteen rauhassa imeytyä ihoon.

**Hinta:** 5-20 hlöä € 330 + € 22 /hlö + 24 % 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 € 500 + 10 % alv

+ tilavuokra (Majvik veloittaa)



## **Sjundbyn jäätelö Tasting, 1 h**

Jäätelötastingissä maistellaan maukkaudesta tunnettuja, lähituotettuja Sjundbyn jäätelöitä. Makuelementtien arvioinnin lomassa osallistujat kuulevat Sjundbyn jäätelön historiasta ja valmistuksesta. Kaikki jäätelömaut ovat laktoosittomia ja raparperia lukuun ottamatta myös täysin lisäaineettomia.

**Hinta:** € 25/hlö + 24 % alv (minimilaskutus € 350 + 24 % alv)  
+ mahdollinen tilavuokra (Majvik veloittaa)

## **Aromaterapeuttinen jooga, 1-1,5 h**

Luonnon eteerisillä öljyillä tuomme joogaan hyvää tekeviä vaikutuksia.

**Hinta:** max 25 hlöä € 500 + 10 % alv + tilavuokra (Majvik veloittaa)



Ohjelmien suunnittelu & toteutus:

[www.seaction.com](http://www.seaction.com), [info@seaction.com](mailto:info@seaction.com), puh. (09) 256 4040

