

Kehon ikä -kartoitus

Kehon Ikä -kartoitus on monipuolinen terveystieteen kartoitusmenetelmä, joka on helppo suorittaa kuntotasosta riippumatta! Kehon Ikä -kartoituksesta saat helposti ymmärrettävän asiantuntija-arvion aerobisesta kunnosta ja lihaskunnosta sekä muista keskeisistä terveysarvoista miellyttävästi ja helposti.

Yksilöhinta: 95€, Ryhmähinta alkaen: 695 € + alv. / 10 hlö

Henkilökohtainen valmennusohjelma – liikunta

Kehon Ikä -kartoitus ja hyvinvointivalmentajan suunnittelema kunto-ohjelma on tarkoitettu kehittämään hyvää fyysistä kuntoa liikunnan avulla. Ohjelma luodaan henkilökohtaisten tavoitteidesi ja kuntotasosi pohjalta. Hyvinvointivalmentajan suunnitteleman valmennusohjelman kesto on 8–12 viikkoa. Lisäksi saat Vireys-kirjan, joka auttaa löytämään oleellimmat asiat liikunnasta ja ravitsemuksesta.

Kokonaishinta: 145 €

Minä ja ravitseminen -palvelu

Minä ja ravitseminen -palvelu auttaa sinua syömään järkevästi sekä nauttimaan ruoasta stressittömästi. Palvelu sopii henkilöille, jotka haluavat parantaa elämänlaatuaan ja vireyttään ravitsemuksen avulla. Palveluun kuuluu ennakkotehtävänä neljän vuorokauden ravitsemuspäiväkirja, henkilökohtainen tapaaminen hyvinvointivalmentajan kanssa (n. 60 min) sekä puhelinkontaktointi (n. 15 min).

Hinta: 129 €

Hyvinvointivalmentaja

4event hyvinvointivalmentajan kanssa varmistat kuntoilusi oikean suunnan. Hyvinvointivalmentajan palvelu koostuu henkilökohtaisesta liikuntaneuvonnasta, kirjallisesta tukimateriaalista ja puhelinkontaktoinnista. Suositeltava hyvinvointivalmennuksen kesto on 3 x 60 min ja 3 x 20 min puhelinkontaktointia.

Kokonaishinta: esimerkiksi 4 x 1 h 89 € / h

Kuntosali

Majoittuvilla kuntosali sisältyy hotellihuoneen hintaan. Kuntosalin hinnat sekä lisää tietoa kuntosalista löydät Kylpylähotelli Scandic Laajavuoren nettisivuilta. Sisältää suihkun ja saunan.

Kuntosaliharjoittelu + henkilökohtainen kuntosali-ohjelma

Ammattitaitoinen 4event valmentaja opastaa TechnoGym -kuntosalilaitteiden turvalliseen ja monipuoliseen käyttöön ja harjoitteluun oikealla teholla ja liikemäärillä. Ohjatun harjoittelun jälkeen valmennettavalle laaditaan kirjallinen henkilökohtainen harjoitteluohjelma. Kuntosali-ohjauksen kesto on 60 min. Ohjelma varataan etukäteen.

Hinta: 89 € / hlö

Ohjattu keilaus

Heittoharjoittelussa keskitytään oikeaoppisiin vauhtiaskeleisiin ja heittotekniikkaan. Pelin alussa ohjaaja kertoo keilailun etiketin, säännöt ja pistelaskun. Ohjaustuokio kestää 30 min, jonka jälkeen jää aikaa harjoitella opittuja asioita omatoimisesti vielä n. 25 min samalla rata-vuokralla. Ratavuokrat tulevat ko. ohjaushinnan päälle.

Hinta: 65 €/ 5 hlöä, lisähenkilöt 8€ / hlö

Hoitojen yhteydessä kylpylä -50 %. Hintoihin lisätään sunnuntaisin ja pyhinä + 20 %.

Klassiset hieronnat

Niska-hartiahieronta 25 min	35 €
Puolihieronta 40 min	50 €
Laajennettu puolihieronta 55 min	70 €
Kokovartalohieronta 85 min	95 €

Hemmotteluhieronnat

Aromahieronta 55 min	70 €
----------------------	------

Aromahieronta on lempeä ja rentouttava kokovartalohoito. Hieronta tehdään lämpimällä öljyllä, johon on sekoitettu valitsemaasi tuoksua.

Hunajahieronta 45 min	60 €
-----------------------	------

Hunajahieronta on vanha tiibetiläinen hoitomuoto. Hunajahieronta tehdään kuivalle, puhtaalle ja rasvattomalle iholle. Hunaja sivellään ihollesi ja lihakset hierotaan hunajan kanssa pehmeiksi.

Jalkapohjahieronta 45 min	60 €
---------------------------	------

Jalkapohjahieronnin perusajatus lähtee siitä kokemusperäisestä havainnosta, että ihmisen koko keho on pienoiskoossa heijastuneena jalkateriin. Jalkapohjahieronnin tarkoituksena on hieromalla ja painelemalla jalkaterän aluetta poistaa arkuus kipeistä kohdista ja sitä kautta vähentää kohde-elimessä olevaa toimintahäiriötä.

Suklaahieronta 55 min	70 €
-----------------------	------

Rentouttava koko vartalon suklaahieronta tehdään lämpimällä suklaantuoksuisella kaakaoöljyllä, joka elvyttää, pehmentää ja kosteuttaa ihoasi. Suklaahieronta on kevyillä ja hellävaraisilla klassisen hieronnin otteilla suoritettava hierontahoito, joka sopii kaikille rentouttavaksi arjen katkaisijaksi.

Päähieronta 45 min	60 €
--------------------	------

Rentouttava ja piristävä hoitohetki samassa paketissa. Hartioiden, pään ja kasvojen lempeä mutta tehokas käsittely.

Hot Stone -hieronnat

Hot Stone -kuumakivihieronta	30 min (52 €), 60 min (75 €)
Hot Stone -aromaattinen kuumakivihieronta	30 min (57 €), 60 min (77 €)

Hot Stone -hieronnassa asiakasta hierotaan lämpimillä (n. 55 asteisilla) luonnon hiomilla basalttikivillä. Hot Stone -hieronta pehmentää lihaskudosta, lisää sidekudoksen venyvyyttä, laajentaa veri- ja lymfasuonia, vilkastuttaa nestekiertoa, poistaa lihasjännityksiä, rauhoittaa hermostoa ja auttaa palauttamaan kehon tasapainon.

Huom! Hoidot eivät sovellu raskaana oleville tai sydän- ja verisuonisairauksia sairastaville.

Day Spa -paketit

Kaikille aisteille – Kuumakivihieronta (30 min) sis. kylpylän käytön, pyyhkeen, kylpytakin ja tossut.	56,50 €
---	---------

Aromahemmottelu – Aromahieronta (45 min) sis. kylpylän käytön, pyyhkeen, kylpytakin ja tossut.	72,50 €
--	---------

Hieroja-kuntohoitaja Jari Pilkkakangas

Hoitojen yhteydessä kylpylä -50 %. Hintoihin lisätään sunnuntaisin ja pyhinä + 20 %.