



AKTIVITEETIT

VAUHDIKKAAT JA FYYSISET

Cross training Toiminnallinen harjoitus, joka haastaa kehoa kokonaisvaltaisesti. Hauskaa, tehokasta ja hikistä treeniä, jonka jokainen voi muokata itselleen sopivaksi.

KIN-ball Mielenkiintoinen joukkuepeli, jossa kolme joukkuetta kisailevat jättipallolla (hal- kaisija 1,2 m). Ryhmäkoko 9-20 hlöä.

PajuGames Leikkimielisiä joukkuepelejä, joissa kisaillaan kolmen lajin parissa. Peleinä esim. koppipallo, lakanalenttis ja potkutunneli- pesis. Ryhmäkoko 12-144 hlöä.

Paralajit Suomen ainoana virallisena Paralymp- iakomitean valmennuskeskuksena tarjoamme lajimaistiais-ia paraurheilulajeista soveltaen. Lajeina mm. istumalentis, maalipallo, pyörä- tuolipelit. Ryhmämaksimi 36 hlöä.

Kuplafutis Tässä jalkapallolajissa pelaajat ovat kuplapallojen sisällä. Kontakti kanssapelaajiin on sallittua. Ryhmäkoko 6-36 hlöä.

KEVYET JA RAUHALLISET

Darts Tikanheitossa ohjaaja opastaa perusheit- toteknikkaan ja heittoja harjoitellaan erilaisin helpoin pelein. Tutustumme myös tunnettuun 501-peliin ja sen sääntöihin.

FasciaMethod FasciaMethod on kokonaisval- taista kehonhuoltoa kuntouttavasta näkökul- masta. Tunti sopii kaikille.

Jousiammunta Jousiammunnan lajikokeilua sisäammuntapaikalla. Ryhmämaksimi 24 hlöä.

PajuCase Tiimitoimintaa ja ongelmanratkaisua. Tehtävissä vaaditaan monipuolista ajattelua, taitoa, tarkkuutta ja yhteistyötä.

Sisäcurling Mukaansatempaava sisäversio jääl- lä pelattavasta curlingistä ilman harjaamista. Pelissä käytetään virallisia sisäcurlingkiviä ja -pelialustoja.

Äänimaljarentoutus Äänimaljat tuottavat vä- rähteleviä ja luonnollisia ylä- ja alääniä, jotka voi tuntea tai aistia kehossa. Äänimaljat hoita- vat kehoa, mieltä ja sielua, kyseessä kokonais- valtainen rentoutustunti.



AKTIVITEETIT

LUONTO JA ULKOILU

Eräraastihaaste Eräraastihaaste sopii erityisen hyvin yritysryhmille. Tehtävissä joukkueet tarvitsevat taitoa, tietoa ja näppäryyttä, mutta haaste ei ole nopeuskilpailu. Voittajajoukkue palkitaan maalissa. Ryhmämaksimi 40 hlöä.

Fatbike Pyöräilyä Pajulahden metsäreiteillä. Fatbiken ryhmämaksimi 13 hlöä.

Luonnosta lautaselle Tutustutaan sesongin mukaisiin metsän antimisiin. Opas näyttää, mitä lautaselle metsäherkkuja on helppo löytää aloittelijankin. Laavulla tutkitaan ja valmistetaan kerätyistä kasveista/marjoista/sienistä pientä purtavaa, jotka nautitaan nokipannukahvit. Ryhmämaksimi 20 hlöä.

Luontopakopeli Luonnossa tapahtuva mukaansatempaava Nature Escape -pakopeli sisältää ongelmanratkaisutehtäviä. Tehtäviä ratkotaan yhdessä ryhmän kanssa. Ryhmäkoko 2-20 hlöä.

Melonta tai melonta packraftilla saareen, jossa rauhoitutaan ja tehdään maaston muotoja hyödyntäen lihaskuntoa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä metsäjoogaliikkeitä. Ryhmämaksimi 8 hlö.

Metsän syli Metsämieli-kävely tasapainottaa mieltä ja kehoa! Luonnosta syntyviä terveysvaikutuksia tehostetaan tietoisilla harjoitteilla, joilla kehitetään tavoitteellisesti oman mielen sisäisiä, hyvinvointia tukevia taitoja. Metsässä oleiluun ja liikkumiseen yhdistetään rentoutus-, virkistys- ja mielentaitoharjoituksia. Ryhmämaksimi 15 hlöä.

Seikkailupuisto Yksi Suomen suurimpia köysiseikkailupuistoja rataelementtien määrässä mitattuna. Kyseessä on maastoon ja puustoon rakennettu ratakokonaisuus, joka sisältää mukaansatempaavia liukuja, haastavampia kiipeilyosuuksia ja kanttia vaativia esteitä niin korkealla kuin hieman alempanakin.

TeamRace Hauskaa joukkuekisailua pihalla suunnistaen, jossa yhteistyö, oivallus ja nopeus ratkaisevat.