

Seinäjoen seudun Ruskayhdistys ry  
Ulla Paavola  
[ulla.paavola@gmail.com](mailto:ulla.paavola@gmail.com)  
p. 040 529 4615

## VIKISTYSPÄIVÄ KUORTANEEN URHEILUOPISTOLLA

Kiitos tarjouspyynnöstä. Tarjoamme virkistyspäiväanne Urheiluopiston palveluita seuraavasti:

### Ajankohtaehdotukset Hlömäärä

syksy 2023  
n. 120 hlöä

### Aikatauluehdotus

8.00–8.30	Saapuminen Kuortaneelle Tulokahvi/tee ja suolainen
8.30–10.00	Hyvinvointiluento: Energiaa arkeen oikeilla valinnoilla: ravinto - aktiivisuus - uni Jakaudutaan aktiviteetteihin, jokainen valitsee ennakoon sovitusta lajeista 3, joihin osallistuu päivän aikana:
10.30–11.15	<b>Aktiviteetti 1</b> - Kehonpainojumppa (max 30 hlöä) - Lavis (max 30 hlöä) - Heinäseiväsjumppa (max 30 hlöä) - Kehonhuolto ja rentoutus(max 30 hlöä)
11.30–12.30	Noutopöytälounas
13.00–13.45	<b>Aktiviteetti 2</b> - Kehonpainojumppa (max 30 hlöä) - Lavis (max 30 hlöä) - Heinäseiväsjumppa (max 30 hlöä) - Kehonhuolto ja rentoutus(max 30 hlöä)
14.15–15.00	<b>Aktiviteetti 3</b> - Kehonpainojumppa (max 30 hlöä) - Lavis (max 30 hlöä) - Heinäseiväsjumppa (max 30 hlöä) - Kehonhuolto ja rentoutus(max 30 hlöä)
15.30–16.00	Kahvi, tee ja makea Kotimatalle

### Hinta

<i>Aktiviteetit</i>	Hyvinvointiluento	330,00 €/ 1,5h sis. luennon ja luentosalit (3)
	Kehonpainojumppa	360,00 €/ 3 x 45min sis. ohjaus ja tila
	Lavis	360,00 €/ 3 x 45min sis. ohjaus ja tila
	Heinäseiväsjumppa	360,00 €/ 3 x 45min sis. ohjaus, tila ja välineet
	Kehonhuolto ja rentoutus	360,00 €/ 3 x 45min sis. ohjaus ja tila

### Tarjoilut

Kahvi, tee ja suolainen	8,50 €/ hlö
Noutopöytälounas	13,00 €/ hlö
Kahvi, tee ja makea	7,40 €/ hlö



Laskuun lisätään laskutuslisä 4,20 €  
Hinnat sisältävät arvonlisäveron.

Pyydämme toimittamaan viimeistään 2 viikkoa ennen tilaisuutta:

- osallistujamäärän
- erityisruokavaliot
- laskutustiedot

Tarjoilut ja ruokailut laskutamme vahvistetun määrän mukaisesti.

**Tarjous on voimassa varaustilanteesta riippuen 31.5.2023 saakka.** Huomioitthän, että emme ole tehneet teille vielä varauksia. Syksy on meillä kiireistä leiritys- ja tyhysesonkiaikaa, joten mikäli päädytte hyväksymään tarjouksemme, suosittelemme lyömään ajankohdan lukkoon mahdollisimman nopeasti.

#### **VARAUKSEN VOI PERUA KULUITTA**

1 – 4 hengen varauksissa, 1 vrk ennen varauksen alkua  
5 - 20 hengen varauksissa, 7 vrk ennen varauksen alkua  
21 - 50 hengen varauksissa, 14 vrk ennen varauksen alkua

#### **VELOITUSPERUSTEET**

Mikäli varaus peruutetaan veloituksettoman ajankohdan jälkeen, veloitamme peruutuskuluja seuraavasti:

5 – 20 hengen varauksissa, kun varaus perutaan

1 - 6 vrk ennen ajankohtaa 50 % tilaisuuden arvosta.

21 - 50 hengen varauksissa, kun varaus perutaan 13 - 7 vrk ennen ajankohtaa 50 % tilaisuuden arvosta,

6 - 1 vrk ennen ajankohtaa 75 % tilaisuuden arvosta.

Toivotamme Teidät lämpimästi tervetulleeksi viihtymään ja virkistytymään kokonaiseen liikuntamaailmaamme!

Mikäli Teillä on lisäkysymyksiä, autan mielelläni. Olen paikalla ma-pe klo 8.00–15.45, puh. (06) 5166 202,  
[mari.lehtinen@kuortane.com](mailto:mari.lehtinen@kuortane.com)

Ystävällisin terveisin,  
Kuortaneen Urheiluopisto

*Mari Lehtinen*