

# ONKO TARVETTA TYHY-, LIIKUNTA- TAI VIRKISTYSTOIMINTAAN?

HYVINKÄÄN TAHKO TARJOAA YRITYKSILLE, YHTEISÖILLE JA RYHMILLE TARKOITETTUJA PALVELUITA NIIN PESÄPALLON, MUUN LIIKUNNAN KUIN LUENTOJENKIN PARISSA. PESIS ON KIVA JA MONIPUOLINEN LAJI, JOKA SOPII KAIKILLE. AMMATITAITOISESSA OHJAUKSESSA TAKAAMME KAIKILLE ILOISIA HETKIÄ PESÄPALLON PARISSA. PESÄPALLOSSA KÄYTÖSSÄMME ON LAADUKKAAT KARHUN PESÄPALLOTUOTTEET, JOTKA OSALTAAN OVAT MAHDOLLISTAMASSA MUKAVIA HETKIÄ PESÄPALLON PARISSA.

## 1 PESISPAKETTI

2H LAJIKOKEILU  
LYÖNTIÄ, HEITTOA, SYÖTTÖÄ, KISAILUA, PELIÄ  
ALLE 20 HLÖ RYHMÄT - 50 € / HLÖ  
YLI 20 HLÖN RYHMÄT - 40 € / HLÖ  
SISÄLTÄÄ VIRVOKKEEN JA PIENEN VÄLIPALAN

## 2 AKTIIVIPAKETTI

2H PESISPAKETTI, RUOKAILU, MUU LIIKUNNALLINEN  
AKTIVITEETTI / LUENTO, YHTEENSÄ 4-5 TUNTIA  
RÄÄTÄLÖITÄVISSÄ TOIVEIDENNE MUKAAN  
AAMUPALA JA / TAI RUOKAILU  
HINTA SOVITAAN TAPAUSKOHTAISESTI

KYKENEMME TOTEUTTAMAAN LIIKUNTATAPAHTUMAN TOIVEIDENNE MUKAAN. PIENIMMÄT RYHMÄT VOIVAT OLLA 10 HLÖN KOKOISIA JA SUURIMMILLAAN VOIMME JÄRJESTÄÄ TAPAHTUMAN VAIKKA KOKO HENKILÖSTÖLLE. OLEMME TOTEUTTA-  
NEET YLI 100 HLÖN KOKO PÄIVÄN KESTÄVIÄ TAPAHTUMIA KAIKKINE JÄRJESTELYINEEN. ALLA MUUTAMIA ESIMERKKEJÄ MAHDOLLISUUKSISTA.

## 3 LUENNOT

1H LUENTO, AIHEINA MM. MOTIVAATIO, TAVOITTEET, JAKSAMINEN  
ARJESSA, RAVINTO, VALMENNUS, TRIATLONVALMENNUS.  
LUENNOITSIJAT : TAHKON SUPERPESISJOUKKUEEN FYSIIKKAVAL-  
MENTAJA PASI NIEMELÄ JA USEAAN SM-MITALIIN JOUKKUEITAAN  
PESÄPALLOSSA VALMENTANUT MIIKA RANTATORIKKA.  
AIHEITA VOIDAAN SOPIA TOIVEIDENNE MUKAAN.  
LUENNON HINTA 400 €.

## 4 HAASTE-OTTELU

HAASTAKAA TOINEN TOIMIJA PESISOTTELUUN JA KATSOKAA KUKA  
ON PIHKALAN VALLOITTAJA! HAASTA NAAPURIYRITYS TAI VAIKKA  
SAMAN TYÖPAIKAN TOINEN OSASTO. JÄRJESTÄMME PELIN PIHKALAN  
PELIPAITOINEEN JA KUNNARIKELLOINEEN. MUSIIKKI SOI JA  
TUNNELMA ON KUIN OIKEASSA SUPERPESISPELISSÄ!

PAKETIT OVAT NEUVOTELTAVISSA TOIVEIDENNE JA TARPEIDENNE MUKAAN.  
TOIMINTAA OVAT VETÄMÄSSÄ TAHKON SUPERPESIKSEN PELAAJAT JA MIIKA RANTATORIKKA.

TIEDUSTELUT:  
MIIKA RANTATORIKKA  
+358 45 676 6923  
MIIKA.RANTATORIKKA@HYVINKAANTAHKO.FI

*Tahko*

**PESIS ON KIVAA!**

WWW.HYVINKAANTAHKO.FI

TAHKOSUPERPESIS