**OHJATTU LUONTOLIIKUNTA RYHMILLE**

**TAI YKSILÖ-OHJAUS**

Kuva, joka sisältää kohteen piha-, puu, taivas, lumi

Kuvaus luotu automaattisesti

* Kenelle: lapsi-, nuoriso ja aikuisryhmille 5- 30 hlö /yksilöohjaus
* Ajankohta: Ympäri vuoden
* Kesto: sopimuksen mukaan
* Paikka: Etukäteen yhdessä sovittu luontoliikunta-alue
* Sisältö: Räätälöidään ryhmän toiveiden mukaan. Saatavilla olevat lajit: kävely, sauvakävely, frisbeegolf, hiihto, luistelu, venyttely metsässä, yleisurheilu, metsäkuntosali, pyöräily
* Varusteet: Säänmukainen ulkoiluvaatetus, omat liikuntavälineet
* Hinta: Kysy tarjous ryhmällesi!
* Ohjaajat: liikunnanaohjaaja, terveysmetsäopas Mari Kukkonen ja liikunnanohjaaja Auli Vaalama
* Ilmoittautumiset ja lisätiedot [0407603923/kukkonenmari@hotmail.com](mailto:0407603923/kukkonenmari@hotmail.com)

Yrityksellä on vastuuvakuutus. Suositellaan ottamaan henkilökohtainen tapaturmavakuutus.