

WorkOut Friday

6.9.2019

Syksyn monipuolisimmat eväät työhyvinvointiin löytyvät Vuokatista!



Halti Outdoor Weekendin perjantai on pyhitetty työyhteisöjen liikuttamiseen. Vipinä tennariin laittavat maajoukkueurheilijat Risto-Matti Hakola, Ilkka Herola ja Anne Kyllönen. Mielenkiintoinen liikkuja-tyyppi -luento johdattaa sinut oman sisäisen liikkujasi äärelle ja antaa vinkkejä työhyvinvointiin. Liikuntaosiossa valittavanasi on sporttia niin rauhalliseen kuin hengästyttäväänkin menoon.

Ohjelma:

- **Klo 12 Luento: Tunnista liikkujatyypisi**
– kehitä työhyvinvointiasi
- **Klo 13.15-15.00: Liikuntaa:***
* Valittavanasi on yksi neljästä liikuntavaihtoehdosta.
 - Kolmen tähden treeni, ohjaajina Risto-Matti, Ilkka ja Anne
 - Rollen retkeilykoulu
 - Geokätköiden Vuokatissa
 - Polkujuoksu tutuksi
- **Klo 15.15-15.30 päivän yhteenveto**
 - Halti -tuotearvonta
 - Risto-Matin, Annen ja Ilkan liikuntavinkit syksyyn
- **Klo 15-16 palauttavaa purtavaa tarjolla**

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan:
www.outdoorweekend.fi

WorkOut Fridayn osallistujat saavat 20 % alennuksen Halti Outdoor Weekendin lauantain 7.9. ohjelmasta
(Vuokatin Vaellus, polkujuoksu ja maastopyöräily)!

WorkOut Friday hinta
40 €/osallistuja



Anne
Kyllönen

Ilkka
Herola

Ristomatti
Hakola