

OHJATUT KIIPEILY- JA RYHMÄPALVELUT

2021

20. LOKAKUU

CLIMB@ MASALA

Laatija: Backman, Schoultz



Ohjatut kiipeily- ja ryhmäpalvelut:

Kaipaatteko uutta muotoa ryhmänne aktivointiin tai yritystapahtumaan? Kiipeily ja Climb@ Masalan ryhmäpalvelut sopivat tähän erinomaisesti, haastaen ja kehittäen sekä henkisesti että fyysisesti sopivalla tasolla.

Yritykset, seurat, polttarit, kaveriryhmät, mikä tahansa ryhmänne koostumus onkaan, niin pääsette tutustumaan kiipeilyyn ja muihin ryhmille tarkoitettuihin palveluihin varaamalla ohjatun kiipeily ja -ryhmäpalvelun. Ohjaajan opastuksella pääsette haastamaan itseänne Climb@ Masalan kiipeily ja ryhmätapahtumissa. Valitkaa ryhmällemme sopiva palvelu ja varatkaa aika!

OHJATTU KUNTO-KIPEILYKOEILU

Ryhmille tarkoitettu tapahtuma, johon sisältyy ohjaaja sekä tarvittavat varusteet/välineet. Kiipeily tapahtuu itsevarmistavilla laitteilla eri tasoilla reiteillä, jossa jokainen voi haastaa itsensä valitsemalla tavallaan. Kehittää keskittymiskykyä ja antaa aivoille piristystä. Sisältää alkulämmittelyä, kiipeilyohjauksen sekä loppuverryttelyä.

Kesto n 1,5 h

Hinta: 26 €/henkilö (min 8, max 16 henkilöä)

STRESS OFF, STRESSINHALLINTA

Jos vanne kiristää jatkuvasti ryhmänne jäsenten päätä, valitkaa tämä. Stressihormonit kerääntyvät helposti elimistöön, aiheuttaen henkisen ja fyysisen kuormituksen sekä suorituskyvyn alenemisen. Stress off on ryhmille tarkoitettu palvelu, jossa kiipeilyn ja hengitysharjoitusten avulla vähennämme/poistamme stressiä ja opimme rentoutumaan. Koska keskittyminen on totaalista seinäkiipeilyssä, elimistö ja hermosto saa tarvitsemansa hengitystauon. Hengitysharjoitukset kiipeilyn lomassa ja jälkeen, korostavat hermoston rauhoittumista ja hyvinolon hormonien eritystä elimistöön. Sisältää lyhyen tietoiskun aivojen ja hermoston toiminnasta sekä hengityksen roolista hyvinvointiimme. Ohjaaja, varusteet/välineet sisältyvät hintaan.

Kesto n 2h

Hinta: 38€/henkilö (min 10, max 16 henkilöä)

HIGHLAND GAMES MASALA

Jos kisailu on juttunne, HGM on varma valinta! Esim "Äkäslompolo": n kirjoittaminen pakaroilla, musavisa, speed ja -slowclimbing, tarkuusammuntaa, cruzifixi... jne

HGM sisältää hauskoja kisoja sekä kiipeilyseinillä että lattiatasolla, johon kaikki voivat osallistua. Voitto vaatii sekä aivoja että lihaksia, joten ryhmän yhteiset taidot ratkaisevat. Aivoja ei ole pakko käyttää, mutta kaikki pääsevät halutessaan kiipeilemään. Sisältää ohjauksen, tarvittavat varusteet ja välineet sekä viihtyvyytystakuun.

Kesto n 1-2h, riipuen ryhmän koosta.

Hinta: 400€ (max 20 henkilöä)

Ohjatun ryhmäpalvelun voit varata joko sähköpostitse info@climbat.fi, puhelimitse 040-7753299 tai kertoa toiveesi yhteydenottolomakkeen kautta niin palaamme asiaan mahdollisimman pian!

OTA YHTEYTTÄ