

TYKY-PÄIVÄ TEHTIKSELLÄ

Työkykyä ylläpitävää toimintaa tai hauskanpitoa ja leikkimielistä kilpailua legendaarisella Tehtaan kentällä



Mustavalkoinen sydän jo vuodesta 1934

www.fchaka.fi

TYKY-PÄIVÄN OHJELMAVAIHTOEHTOJA:

- TYKY-päivän tarkoitus on ylläpitää työntekijöiden työkykyä ja edistää terveyttä siihen tähtäämien toimien avulla yhden päivän aikana
- FC Haka tarjoaa monipuolisen kattauksen tähän sopivia aktiviteetteja
 - Ohjelmavaihtoehtoja on useita ja ne ovat muokattavissa vastaamaan parhaalla tavalla yrityksenne tarvetta
 - Teemoina esimerkiksi hyvinvointi tai virkistäytyminen

PÄIVÄT HINNOITELLAAN YKSILÖIDYSTI!



Mustavalkoinen sydän jo vuodesta 1934

www.fchaka.fi

ESIMERKKIPÄIVÄ, TEEMANA HYVINVOINTI

- Aloituskahvit/lounas
- Asiantuntijaluento Paviljongissa
 - Teemana esimerkiksi terveellinen ruokavalio
- Kuntotestaus
 - Lihaskuntotestaus
- Ohjattu liikunta
 - Jalkapalloa, tennistä tms.
 - Sisältää myös venyttelyn / palautumisen
- Ruokailu ja sauna



ESIMERKKIPÄIVÄ, TEEMANA VIRKISTÄYTYMINEN

- Aloituskahvit/lounas
- Asiantuntijaluento
 - Esimerkiksi Keke Armstrongin luento (eri aiheita)
- Liikkuminen
 - Leikkimielieliset kisat niin yksilöinä kuin joukkueinakin
 - Esimerkiksi futismatsi kentällä
- Ruokailu ja sauna
- Illanvietto Paviljongissa
 - Esimerkiksi musiikkiesitys, tanssia



LUENTO

- Keith Armstrongin vauhdikas esitys
 - esitykselle lukuisia vaihtoehtoja
- Luentoja eri aihealueista:
 - työhyvinvointiin liittyvät aiheet yms.
 - terveellinen ruokavalio yms.
- Luennoitsijana voi toimia myös muita Hakan joukkueen taustahenkilöitä tai muu asiantuntija



LIKUNTAOSUUS

Käytössä Tehtaankenttä ja sen ympäristön puistoalue (sekä säävarauksella Palloiluhalli)

- Mahdollisuus joukkuekisaan tai yksilökilpailuun
- Lajeina esimerkiksi: mökkitikka, tarkkuuspotku, futiskroketti, frisbeegolf, lakanapallo, jalkapallo sekä paljon muita vaihtoehtoja
- Vetäjinä Hakan pelaajia sekä valmentajia



MUITA URHEILUVAIHTOEHTOJA

- Futismatsi osallistujien kesken
- Osallistujien kuntotestaus
- Tehtiksen kuntosalin käyttö
- Apian kenttä käytössä yleisurheiluun
- Mahdollisuus käyttää liikuntakeskus Easyfitiä
- Ulkopuolisten asiantuntijoiden käyttö tarvittaessa



URHEILUN JÄLKEEN RENTOUTUMISTA

- Ilta Paviljongissa tai saunatiloissa
 - Paviljonki max. 150 henkilölle
 - Saunatilat noin 20 henkilölle
- Ruoka toiveiden mukaan: pizzat, ruokaisa salaatti, keitto ...
- Juomatarjoilu sopimuksen mukaan
- Kilpailuja, tanssia, esiintyjä, muuta ohjelmaa
- Pelaajia illan isäntänä



OTA YHTEYTTÄ!

- Jos kiinnostuit, ota yhteyttä suoraan Olli Huttuseen ja keskustellaan teille sopivasta paketista
 - Puh +358 405559386
 - Email olli.huttunen@fchaka.fi



Mustavalkoinen sydän jo vuodesta 1934

www.fchaka.fi