



11.4.2017

## Soutuseura Doorikset ja Boorikset

[seija.hirvonen@hippinen.fi](mailto:seija.hirvonen@hippinen.fi)

[liisa.haanpera@pp.inet.fi](mailto:liisa.haanpera@pp.inet.fi)

## TARJOUS

Kiitos tarjouspyynnöstänne.

Henkilömäärä                      10 henkilöä

## Paavo Nurmi -keskus

Paavo Nurmi -keskuksella on vuosien kokemus yritysten ja yhteisöjen työhyvinvoinnin kehittämisestä ja henkilöstön motivoinnista. Palaute on ollut erinomaista sekä henkilöstöltä että yritysten johdolta ja olemmekin olleet usean yrityksen monivuotinen työkykyjohtamisen kumppani.

Paavo Nurmi -keskus on voittoa tavoittelematon liikuntalääketieteen keskus.



11.4.2017

Kuntotestit Startti Plus Extra (vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastaville)

- testit tehdään 3-4 henkilön ryhmissä
- terveys- ja liikuntakysely
- verenpaineen mittaus
- pituus, paino sekä vyötärö-lantio -mitat
- InBody -kehon koostumuksen mittaus
- polkupyöräergometritesti kestävyyskunnan mittaamiseen
- lihaskuntotestit
- kirjallinen ja suullinen palaute testeistä harjoitusohjelmiseen

Hinta 103€/hlö (norm.hinta 115€/hlö)

Luennot Pelasta itsesi! Hyvää vointia ja terveyttä – mihin tarttuaisin ja miksi?

Hyvä syöminen – mitä se oikein on?

Kesto on n. 1h 15 min/luento.

Hinta 500€/luento + kokoustilavuokra, mikäli luento pidetään Holiday Club Caribiassa.

Jos luento pidetään muulla paikkakunnalla, hintaan lisätään kilometrikorvaukset.

Hinnat sisältävät alv 24 %.

Tarjouksen voimassaolo

Tarjouksemme on voimassa 25.4.2017 asti.

Olen mielelläni avuksi kun tarvitsette lisätietoja.

Ystävällisin terveisin

Outi Rautalin

fysioterapeutti (YAMK)

Paavo Nurmi -keskus

puh 02 333 7559

[outi.rautalin@utu.fi](mailto:outi.rautalin@utu.fi)

[www.pnk.fi](http://www.pnk.fi)