

HYVINVOINTIPALVELUT

PADEL NOKIA x CROSSFIT RÄIKKÄ



NISKA- JA HARTIASEUDUN KÄSITTELYT

Suoritamme 10min niska- ja hartiaseudun hierontaa yrityksen työntekijöille työhyvinvointipäivän yhteydessä. Hieronnat voidaan toteuttaa joko istuen tai hierontapöydällä.

Hinta: 89€/h

HYVINVOINTILUENTO

Työhyvinvointiluento liittyen palautumiseen ja työssä jaksamiseen + aktivoiva kehonhuolto ja nivelten mobilisointi (välineet meidän puolelta)

Hinta: 89€ / 45min

KEHONHUOLTO

Kehonhuoltotunti missä käydään läpi työntekijöiden yleisimpien työperäisten ylikuormitustilojen ennaltaehkäisyyn ja kuntoutukseen liittyvät liikkeet sekä käydään mobilisoimalla koko kroppa läpi (välineistö meidän puolelta)

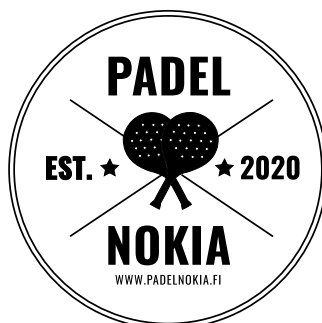
Hinta: 89€ / 45min

TOIMINNALLINEN TREENIT

Toiminnallinen treeni muokattuna kaikille sopivaksi ja joka liikkeestä löytyy skaalausvaihtoehdot + loppuvenyttely ja kehon avaus (välineistö meidän puolelta)

Hinta: 109€ / 30min + 30min

info@padelnokia.fi



© Padel Nokia 2024