

TERVETULOA VIETTÄMÄÄN MEILLE TYKY-PÄIVÄÄ!

TYKY- ja TYHY-päivät ovat yrityksen virkistyspäiviä, joilla ylläpidetään työntekijöiden työkykyä ja hyvinvointia. Virkistyspäivät ovat yleisen hyvinvoinnin lisäksi tärkeässä asemassa myös työntekijöiden työmotivaation kannalta. Virkistyspäivä tarjoaa työntekijälle mahdollisuuden tavata työkavereitaan rentoutuneessa ja vapaassa ympäristössä työn ulkopuolella, auttaen heitä tutustumaan toisiinsa paremmin ja voimistaen näin yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Meillä on monipuoliset mahdollisuudet viettää liikuntapäivää Huhmarissa, Liikuntakeskuksessa tai ulkoliikuntapaikoilla.

Ota yhteyttä myyntipalveluumme puh. 040 1882 459 tai 044 4294 472.

Tarjoamme oheisia paketteja virkistyspäiväänne:

OHJATUT LUONTORETKET

TÖRMÄJÄRVEN MAASTO & HUHMARI

- Reitin pituus n. 2,5 km.
- Mustolanlammen – Valkialanjärven kierros 10 km.
- Latvalammen kierros n. 14 km.

Törmäjärven rannassa on nuotiopaikka sekä Myllyn, Niemen ja Mäntymäen laavut. Mustolan-lammella on nuotiopaikka ja kota. Mahdollisuus patikoida ja paistaa nuotiolla lätyjä ja makkaraa. Lopuksi voimme nauttia nokipannukahvit. Lähtöpaikka: Törmälän leirikeskus, Löytyntie 457, Ylivieska. Opastettu kierros 40€/h/ryhmä. Sis.alv. 10%.

Tilauksesta järjestämme tarjoilut mukaan, mehu, sämpylä ja hedelmä 5€/hlö. Sis.alv. 14%



LUONTOPOLKU (Pururadan maasto)

Retki Koivukallion laavulle on 8 km.

Mahdollisuus mennä myös autolla Koivukallion leikkikentälle. Siitä kävely laavulle n. 300m.

Laavulla lätyjen ja makkaranpaistoa. Lopuksi nautimme nokipannukahvit.

Opastettu kierros 40€/h. Sis.alv. 10%. Tilauksestamme järjestämme tarjoilut mukaan. Luontoretket soveltuvat myös perheille.



SEINÄKIIPEILY

Tule haastamaan itsesi ja katsomaan kuinka korkealle pääset! Ylivieskan tennishallissa on kiipeilyseinä, jota on mahdollisuus tulla kokeilemaan kiipeilyä työkavereiden kanssa. Kiipeilyvälineet (valjaat, kengät ja ohjaus) löytyvät meiltä, joten sinun tarvitsee vain varautua joustavilla vaatteilla ja repullisella reipasta mieltä. Kiipeilyssä on mukana ammattilainen, joka toimii varmistajana ja jolta saa tarvittaessa neuvoja. Hinta 5€/hlö. Sis.alv. 10%, Ryhmässä väh. 3 henkilöä. Seinämaksu 17€/h. Sis.alv. 10%.



VESIJUMPPA

Vesi on elementtinä oivallinen paikka liikkua. Ohjatussa vesijumpassa pääset tuntemaan veden vastuksen uudella tavalla erilaisten jumppavälineiden avulla tai jopa ilman välinettä. Jumppaan voi osallistua minkä ikäinen ja kuntoinen tahansa, koska vedessä on helppo liikkua ja jumpan kuormittavuuteen on helppo itse vaikuttaa. Vedessä pystyt tekemään monia liikkeitä, joita ei maalla pysty tekemään, joten se on erittäin hyödyllistä myös liikeratojen säilyttämiselle ja kehittämiseksi. (max 25 hlöä). Hinta Uimaliput 5,50€/4,50€/hlö. Sis.alv. 10%. Sekä ohjausmaksun 40€/h. sis.alv. 10%.



Mahdollista ostaa työntekijöille vakiovuoro vesijumppaan. Ohjaus syksy 20€/hlö ja kevät 25€/hlö. Kertoja 13-15 kpl/kausi. Uimalippu 6€/5€/hlö. Voit ostaa myös sarjalippuja, yli 50 lippua 20% alennus.

SYVÄVENYTTELY

Syvävenyttely on monipuolinen venyttelytunti, joka soveltuu kaiken ikäisille ja kuntoisille. Rauhallisesti etenevällä tunnilla pureudutaan pitkiin venytyksiin, joiden tarkoituksena on auttaa kehoa pintaa syvemmältä, syvistä lihaksista asti. Venytykset ovat pitkäkestoisia ja näin saavutetaan kehon liikelaajuuksien ääriasentoja. Hinta 40€/h. Sis.alv. 24%. Hinta sisältää ohjauksen.



KEILAILU

Liikuntakeskuksen keilahalli on valmistunut vuonna 1988 ja uusittu vuonna 2009. Keilahalli on kuusiratainen. Hallissa on automaattiset pistelaskulaitteet ja laminaattiradat. Keilahallissa on saatavilla liikuntarajoitteisille asiakkaille kahvapallo, reunaesteet ja vierityskouru. Keilahallissa on porrashissi, joten myös liikuntarajoitteiset pääsevät keilailuharrastuksen pariin. Keilailun hinta 8€/hlö/ratatunti. Sis.alv. 10%.



HOHTOKEILAILU

Hohtokeilailussa on tunnelmavalot ja musiikkia. Hohtokeilaus 21€/ratatunti. Opiskelijat 15€/ratatunti.

Keilahallissa on kahviopalvelut, kahvilalla on keskiolutoikeudet.



AAMU-UINTI

Klo 6.30-8.30 keskiviikkoisin ja perjantaisin

Uimalipun hinta 6€/5€/hlö. Sis.alv. 10%.



KYNTTILÄUINTI

Aamusin klo 6.30-8.30. Kynttiläuinti on joka kuukauden toinen perjantai.

Iltaisin klo 19.30-21.30. Kynttiläuinti on joka kuukauden viimeinen perjantai.

Uimalipun hinta 6€/5€/hlö. Sis.alv. 10%.



BOCCIA

Boccia on vammaisurheilulaji, joka on varta vasten suunniteltu siten, että se soveltuu eriasteisesti niin vammaisille kuin myös vammattomille.

Pelissä pyritään saamaan mahdollisimman monta oman väristä palloa maalipallon lähelle, lähemmäksi kuin vastustajan pallo. Pelissä on kaksi joukkuetta, sininen ja punainen. Pelaajia on yhteensä kuusi henkilöä.

Hinta 40€/sis.alv. 10%. Hinta sisältää alkuohjauksen ja välineet.



CURLING

Curling on joukkuepeli, jota yleensä pelataan jäällä. Meillä sitä on mahdollista pelata sisätiloissa. Pelissä liu`utetaan curling kiveä eteenpäin, kiven alta löytyvät pyörät joiden avulla se liikkuu. Kivi koitetaan saada mahdollisimman lähelle pyöreää maalialuetta. Kun molemman joukkueen kaikki kivet on heitetty, se joukkue saa pisteitä, jonka kivi on kaikkein lähempänä keskustaa kun vastustajan paras kivi.



Ottakaa toisistanne mittaa ja katsokaa ketkä ovat curlingin kuninkaita. Hinta 40€/sis.alv. 10%. Hinta sisältää alkuohjauksen ja välineet.

MÖLKKY

Mölkkyssä menestykseen tarvitaan vain yksinkertaiset välineet ja sopivassa suhteessa taitoa ja onnea. Peliä voi pelata vastakkain niin nuoret ja vanhat eli se sopii kaikenikäisille ja kuntoisille. Mölkky on oivallinen seurapeli ja näin ollen se onkin kaikenikäisille ja kuntoisille. Mölkky on oivallinen seurapeli ja näin ollen se onkin tullut tunnetuksi mökkipelinä. Pelissä heitetään puisella pölkkyllä numeroituja keiloja ja pisteet määräytyvät pölkkyistä löytyvien lukujen mukaan. Keilat nostetaan pystyyn aina sille paikalle, mihin ne ovat liikkuneet. Voittajajoukkue on se, joka on ensimmäiseksi kerännyt tasan 50 pistettä. Jos pisteet eivät mene tasan vaan ylittävät luvun 50, pelaajan pisteet putoavat takaisin 25:teen. Hinta 40€/sis.alv. 10%. Hinta sisältää alkuohjauksen ja välineet.



YLIVIESKAN ULKOLIIKUNTAPAIKAT

YLIVIESKAN MOBO-RADAT

Rataesittelyt:

- Liikuntapuiston kuntopolun maasto: Lähtöpaikka kuntopolun huoltorakennuksen vieressä.

[Ylivieskan Liikuntakeskus kiintorastit ja MOBO.pdf](#)

- Raudaskylän lähiliikunta-alueen ympäristö (sprinttikartta): Lähtöpaikka Rauskin puiston kodalla.

[Raudaskylän kiintorastit ja MOBO.pdf](#)

MOBO-sovelluksessa älypuhelin toimii samalla karttana ja kompassina.

Rastit on merkitty digitaaliseen karttaan, jota voi näytöllä suurentaa ja pienentää. Maastossa rasteilla on laatat, joiden QR-koodi voidaan ladata puhelimella ja siten "leimata" rastilla käynti.

MOBO:n avulla on helppoa käydä tutustumassa suunnistukseen ja testata omia taitoja. Kartta on jatkuvasti saatavilla, rastit ovat kiinteästi paikallaan ja niitä voi kerralla etsiä haluamansa määrän.

MOBO-sovelluksen voi ladata maksutta osoitteesta mobo.suunnistus.fi.



FRISBEEGOLF

Ylivieskassa on kolme frisbee-rataa

Rataesittelyt:

- Liikuntapuiston alueella sijaitsee 18 väyläinen rata. Rata on rakennettu vuonna 2010 ja laajennettu vuonna 2011. Maasto on tasaista ja soveltuu hyvin aloittelijoille.
https://frisbeegolfradat.fi/rata/liikuntapuisto_ylivieska/
- Huhmarkallion rata on mäkiä ja siellä on suuret korkeuserot. Rata on rakennettu vuonna 2017.
<https://frisbeegolfradat.fi/rata/huhmarkallio-discgolfpark/>
- Raudaskylän Kristillisen opiston ympäristöön vuonna 2009 avattu aloittelijaystävällinen rata, joka tarjoaa haasteita myös vähän kauemmin heittäneille.
https://frisbeegolfradat.fi/rata/raudaskyla_ylivieska/



Frisbee-kiekkoja voi vuokrata Kahvila Messistä. Hinta 2,50€/kpl. Sis.alv. 24%.

PARKOURATA

Ylivieskaan on rakennettu kaksi parkourpuistoa.

Puistoesittelyt:

- Raudaskylällä. Os. Opistontie 9. Raudaskylän liikuntapuisto.
- Ylivieskan liikuntapuisto.

Parkourpuistossa pääset testaamaan omaa liikkumistasi hyödyntäen kaikkia ympäristön esineitä ja rakenteita nopeaa liikkumiseen.

Parkouriin kuuluu erilaiset hypyt, laskeutumiset, ylitykset ja alitukset. Puistossa voit kokeilla sulavaa, nopeaa ja tehokasta liikkumista vaikka ryhmässä. Mukaan tarvitset hyvät kengät, tasapainoa, voimaa ja iloista mieltä!



Tilauksesta järjestämme myös retkievää mukaanne.

Ota yhteyttä Liikuntakeskukseen puh. 044 4294 472. Laaditaan Teille toiveittenne mukainen virkistyspäivä!

LISÄTIETOJA NETISTÄ: <http://www.ylivieska.fi/liikuntapalvelut>

Omatoimista ulkoilua voi harrastaa mm. seuraavissa paikoissa:

<http://www.ylivieska.fi/ulkoliikuntapaikat>

<http://www.ylivieska.fi/ulkoliikuntapaikat/retkeilykohteita>

<http://www.ylivieska.fi/huhmarkallionulkoilualue>

Oheisohjelmaksi leikkimielisiä kilpailuja <https://juhlapelit.ne>

HUHMARIN RINNEMAJA



Huhmarin rinnemaja on kaksikerroksinen. Alakerroksessa on kaksi saunaa, keittiö ja takkahuone.

Yläkerrassa on keittiö ja sali.

HUHMARIN RINNEMAJA

Hinta 80 € (1-4 h) 180 € (5-24 h) . Sis.alv. 24%.

HUHMARIN KISAMAJA



Huhmarin kisamajalla on alakerrassa keittiö, sali, kaksi saunaa, punttisali. Yläkerrassa oleskelutiloja.

HUHMARIN KISAMAJA

Hinta 50 € (1-4 h) 120 € (5-24 h) . Sis.alv. 24%.

