

4event yrityksenä

4event on valtakunnallisesti toimiva hyvinvointipalveluita tuottava asiantuntijayritys. Olemme tuotteistaneet hyvinvointikeskuksemme ryhmä- ja yritysasiakkaiden käyttöön erilaisia ohjelmakokonaisuuksia osallistujien terveydeksi ja vireydeksi.



Top 3 Hyvinvointiohjelmat

Kehon Ikä -kartoitus – terveempiä ihmisiä

Kehon Ikä -kartoitus on aivan uusi kunto- ja terveystarkastusmetodi Suomessa – ei hikeä ja hengästymistä vaativaa kuntosuoritusta vaan miellyttävä tapa kartoittaa kuntoa ja terveyttä. Luotettava ja erittäin havainnollinen analyysi kertoo mm. kehosi iän suhteessa todelliseen ikääsi. Lisäksi saat selkeät valmennusohjeet, joilla voit virittää itsesi elämäsi kuntoon. Oletko valmis elämän pituiselle hyvinvointimatkalle?

Kesto 2 h | ryhmähinnat alkaen 670 e | 10 hlöä + alv 22%

Liiku oikein – ohjelma

Oikealla teholla liikkuminen tuntuu hyvältä ja innostaa liikkumaan jatkossakin. Liiku oikein – ohjelma antaa selkeän kuvan kuinka sinun tulisi liikkua omiin tavoitteisiin ja lähtötasoosi nähden. Ohjelma koostuu hyvinvointivalmentajan luennosta ja käytännön liikunnasta. Liikuntasuorituksen aikana henkilökohtaisilla asetuksilla varustettu sykemittari kertoo harjoituksen vaikutuksesta ja ohjaa liikkumaan juuri sinulle sopivilla tehoilla. Hyvinvointivalmentajamme antaa myös vinkkejä tarpeisiisi sopivan sykemittarin valintaan. Ohjelma päättyy kehoa huoltavaan venyttelyyn.

Kesto 2-3 h | ryhmähinnat alkaen 450 e | 10 hlöä + alv 22%

Neljän vuodenajan liikuntakoulut

Kickbike, melonta, skike, tanssi, sauvaliikunta, juoksu, pyöräily, golf, hiihto, retkiluistelu, kehon huolto-ohjelmat sekä monipuoliset jumpat ja rentoutukset. Kerro meille Teitä kiinnostava laji, 4eventin Hyvinvointivalmentajien laajasta joukosta löytyy ammattilainen juuri Teitä kiehtovaan lajiin.

Kesto 1-4 h | ryhmähinnat alkaen 390 e | 10 hlöä + alv 8%

Kysy myös 4eventin suunnittelemaa hyvinvointikokousta, jossa on reilusti tilaa myös hyvinvoinnille ja liikunnalle. Hyvinvointi näkyy, tuntuu ja maistuu koko vierailusi ajan. Ota yhteyttä 4eventiin niin suunnitellaan yhdessä kokous, josta kenelläkään ei ole kiire kotiin.

