



HYVÄRILÄ

## PIKKUJOULUOHJELMAT 2020

Hyvärilän pikkujoulut ovat paljon muutakin kuin seurustelua ruokailun lomassa. Toivottepa rauhallista yhdessäoloa tai sporttisempaa menoa, meillä se onnistuu!

### LEIKKIMIELELLÄ, YHDESSÄOLOON JA VIRKISTYKSEEN

#### RIIHITONTUN KYNTTILÄPOLKU

Lähdemme lumikenkäretkelle lähimetsään lyhtyjen tunnelmallisessa valossa. Katselemme löydämmekö lyhdyn valokeilasta eläinten jälkiä tai muita merkkejä metsän eläimistä. Teemme pienet kynsitulet metsän kätköihin ja nautimme nuotion loimussa lämpimät glögit ja piparit.

Retken kesto: n. 1-1,5 h

Ryhmäkoko: 10-20 hlöä

Hinta 15€/hlö

Huom: Iltaohjelma – sään mukaiset ulkoiluvarusteet ja tukevat, varrelliset kengät/saappaat

#### HYRLINKIÄ MONITOIMIKENTÄLLÄ ULKONA

Hieman kuin curlig tai luutapallo, mutta ei kuitenkaan. Hyrlinkiä pelataan 2-4 joukkueessa, joissa on 2-10 jäsentä jokaisessa. Peli soveltuu kaiken ikäisille. Hämärän aikaan joukkueet saavat lyhdyn luomaan jouluista tunnelmaa.

Kesto n. 45-60 min

Ryhmäkoko 4-30 hlöä

Hinta 90€/ryhmä

Huom! Sään mukaiset ulkoiluvarusteet mukaan

#### RIIHITONTUN KISAILUT

Kisailemme leikkimielisissä lajeissa pikkujoulukisojen mestaruudesta. Lajit ovat hauskoja, ehkä hivenen tonttumaisiakin, kuten pikkujouluun kuuluu.

Kesto n. 1 h

Ryhmäkoko 8-25 hlö

Hinta 170€/ryhmä

Huom Sisällä tai ulkona – ryhmän toiveen mukaisesti

### JÄNNITYSTEKIJÄT

#### JOUSIAMMUNTA

Hyvärilän Robin Hoodit, käydään ensin läpi jousiammunnan teoriaa ja tutustutaan jousiin ja nuoliin. Harjoitus kehittää tarkkuutta ja keskittymiskykyä.

Kesto: 1 – 1,5 tuntia

Ryhmäkoko: 8 - 15 henkilöä

Hinta: 15 €/henkilö, sis. opastuksen ja jousiammunnassa tarvittavat välineet



## HYVÄRILÄ

### KORKEAKIIPEILY

Kiipeilyä PielisAreenan kiipeilyseinällä (10 m). Ei vaadi aikaisempaa kokemusta, vaan hieman uskallusta.

Kesto: 1-2 tuntia (max. n. 15 hlöä), 2-3 tuntia (max 25 hlöä)  
Ryhmäkoko: min. 10 henkilöä  
Hinta: 15€/henkilö

### BOULDEROINTI

Boulderointi on matalilla seinillä tapahtuvaa kiipeilyä ilman köysiä ja kypärää.

Kesto: 45-60 min  
Ryhmäkoko: max. 15 henkilöä. Hinta sis. kiipeilytossut ja ohjaus.  
Hinta: 95 €/ryhmä

### HUMPAT JA JUMPAT

#### DANCE, DANCE, DANCE

Kesto: 1 tunti  
Ryhmäkoko: max. 30 henkilöä  
Hinta: 150 € / h / ryhmä

Nimensä mukaisesti tällä tunnilla vain tanssitaan. Mukana ei ole lihaskuntoliikkeitä tai venytyksiä ja tunti sopii kaikille. Ei siis tarvita erityistä kuntoa tai aikaisempaa tanssikokemusta. Nautitaan vain musiikista ja liikkumisesta. Itse tanssisarjaksi voit valita joko discon, hip hopin, latinobicin, reggaetonin tai zumban. Tunti tarjoaa vauhtia ja menoa sekä tietenkin tanssin riemua.

### KEHONHUOLTO JA LIHASKUNTO

#### TAIJI

Tutustu kiinalaiseen aamuvoimisteluun!

Lämmittely- ja venytysharjoituksia, jotka sisältävät taiji- ja qigong -periaatteita. Harjoitukset notkistavat lihaksia, avaavat niveliä ja hengitystä. Et tarvitse muuta kuin sisäliikuntaan sopivan, mukavan asun ja sisätossut.

Kesto: 1-1,5 tuntia  
Ryhmäkoko: max. 30 henkilöä  
Hinta: 170 €/h/ryhmä

#### ASAHI

Asahi on aktiivista koko kehon rentoutumista. Rauhallinen liikkuminen rentouttaa ja vetreyttää koko kehon. Liikkeiden pehmeys tekee tästä lajista nivelistävällisen liikuntamuodon. Asahia tehdään seisoen ja liikkeet sopivat tehtäväksi sisällä tai ulkona.

Kesto: 1 tunti  
Ryhmäkoko: max. 30 henkilöä  
Hinta: 130 € / ryhmä



## HYVÄRILÄ

### KAHVAKUULAILU

Kesto: 1 tunti  
Ryhmäkoko: max. noin 10 henkilöä (jos mukana omia kuulia, mahtuu enemmän)  
Hinta: 150€ / ryhmä

### KÄDENTAITOT JA LEIVONTA

#### UKULELE - MAALAUS JA MELODIA

Ukulele on pieni ja ihastuttava kielisoitin, jota kuka vaan voi oppia soittamaan muutamassa hassussa minuutissa. Työpajan aikana pääset tutustumaan tähän iloiseen instrumenttiin ja maalaamaan soittimestasi mieluisan joko itselle tai lahjaksi ystävälle.

Kesto: 1,5 - 2 tuntia  
Ryhmäkoko: n. 10-25 hlöä/ryhmä  
Hinta: 35€/hlö, sis. oma ukulele

#### JOULUPIPAREIDEN KORISTELUA

Rapeat piparit kuuluvat myös pikkujouluun! Kaunis koristelu saa ne maistumaan vieläkin maukkaammilta. Koristelemme yhdessä pipareista värikkäitä ja ihanan jouluisia, kukin omaan tyyliinsä. Ohjelma sopii hyvin joulutunnelman herättäjäksi ennen pikkujouluruokailua.

Kesto: n. 1h, riippuen ryhmäkoosta  
Ryhmäkoko: 10-30 hlöä  
Hinta: 10€/hlö

#### KARJALANPIIRAKOIDEN LEIVONTA – karjalainen piirakkakoulu

Mikäpä olisi karjalaisempaa kuin karjalanpiirakoiden leivonta jouluksi! Leivotaan Hyvärilän emännän tai isännän opastuksella aitoja karjalanpiirakoita ja maistellaan tuotoksia glögin kera.

Sopii hyvin alkupalana ennen pikkujouluruokailua!

Kesto: n. 2 h  
Ryhmäkoko: 10-20 henkilöä  
Hinta: alk. 20 eur/henkilö, pyydä tarjous!

### PIDÄ TAUKO!

#### RIIHIKOTA

Nauti välipalaa ohjelmien ohessa tunnelmallisen Riihikodan nuotiolla.

Riihen nuotiokahvit 10€/henkilö

sis. nuotiokahvit ja karjalanpiirakka & munavoita sekä Kartanon marjapiirakkaa.

Lämpimiä juomia kuksasta:

Rommitoti 6,00€ ▪ Konjakki-suklaakahvi 7,00€ ▪ Minttukaakao 7,50€

Kysy lisää eri vaihtoehtoja!