

AKTIVITETAR PÅ HAAHEIM GAARD

Yoga

Øvingar som kombinerer pust, konsentrasjon og balanse, samstundes som ein får strekt og tøygd ut heile kroppen. Ein time som er svært reinsande og avslappande for både kropp og sjel. Etter timen får ein servert herleg yogi-te.

Pilates

Ei rekkje øvingar for kjernemuskulaturen, der ein kombinerer pust og koordinasjon. Alle øvingane blir utført på matte, berre ved hjelp av eigen kroppsvekt. Etter timen får ein servert frukt-/grønnsaksjuice.

BasisBall

BasisBall RAW – 45 min.

Ein enkel treningstime basert på funksjonell styrketrening med Basisball.

BasisBall 4x4 – 45 min.

4x4 er ein kondisjonstime som fokuserer på høg intensitet og det å vera muskulær uthalden.

Tur

Turar med guide i flott Tysnes-natur. Tid, stad og nivå tilpassar me etter ønskje. Haaheim Gaard har og 10 sykklar til bruk på eiga hand eller med guide.

Teambuilding

Skreddersydde tilbod innanfor teambuilding. Gje oss ei utfordring og me lagar eit opplegg tilpassa di gruppe.

Golf

Passar for bedrifter, blåturar, idrettslag eller andre vennegjengar som ønskjer ein artig og unik oppleving.

Ulike aktiviteter; «Golfmoro» Golfinstruksjon for nybyrjarar, spel på 6 hull bane og turneringar.

KONTAKT OG BOOKING: post@svingenpuls.no, post@haaheimgaard.no
og tysnesgolf@online.no

FOTO: EDWIN NORDSTRØM



Torstein på Haaheim Gaard ser fram til samarbeid med det nye treningscenteret på Tysnes, Svingen-Puls og Tysnes Golf. Han diskar sjølvsgatt opp med heimebaka brød i sekken eller herleg smoothie etter avslutta aktivitet, på eller rundt nydelege Haaheim Gaard.

