



VIIHTYISÄÄ JA SUJUVAA ARKEA!

# Palvelut kiinteistön käyttäjille



# Aulapalvelut

Aallonharjan aulapalvelut on kiinteistön kaikkien käyttäjien apuna arjen pienissä ja suuremmissa juoksevilla asioissa. Tilavaraukset, pysäköinti, posti, kulunvalvonta ja niin edelleen – hymyilevä henkilöstömme palvelee aina ammattitaidolla. Myös tapaamisten ja tilaisuuksien tarjoilutarpeissa kannattaa kääntyä aulapalvelujen puoleen.

**Soita, laita viestiä tai poikkea D-talossa sijaitsevaan ala-aulaan juttelemaan arkisin klo 8–16.**

**Katso vuokrattavien tilojen lisätiedot: s. 6–7**



Ota yhteyttä,  
me palvelemme:

AALLONHARJAN AULAPALVELUT

puh. 050 431 8112

[aula.aallonharja@foodandco.fi](mailto:aula.aallonharja@foodandco.fi)

# Neuvottelutilat

Aallonharja tarjoaa monipuolisen valikoiman tiloja kokouksille, tapaamisille ja tilaisuuksille: vuokrattavissa yhteensä neljä avaraa neuvottelutilaa sekä moderni auditorio. Tilat ovat kaikki hyvin varusteltuja, valoisia ja viihtyisiä – niissä pidemmätkin palaveri-istunnot taituvat miellyttävän mallikkaasti.



## Auditorio

Aallonharjan Tapio-auditorio on loistava paikka koulutustilaisuuksien, seminaarien ym. yritystilaisuuksien järjestämiseen. Tapioon mahtuu mukavasti jopa 45 hengen seurue. Esitysten pitäminen onnistuu näyttävästi ja luotettavasti nykyaikaisilla audio-videolaitteilla.



# Pop-up-toimistot

Aallonharjalla tiimityötuokiot ja työpajapäivät sujuvat tehokkaasti: vuokrattavissa on kaksi viihtyisää ja valoisa ryhmätyötilaa kiinteistön käyttäjien tarpeisiin. Pop-up-toimistot palvelevat kätevästi erilaisissa projektiluonteisissa tilanteissa, esimerkiksi vuokralaisyrityksen muiden toimipisteiden työntekijöiden tai yhteistyökumppaneiden saapuessa vierailulle.

Ryhmätyötilat on tarkoitettu 8–14 henkilölle. Molemmissa tiloissa on 8 työpistettä, sivupöytä 6 henkilölle, keittiö sekä pieni neuvottelutila. Lisäksi tiloissa on valmiina modernit esitysvälineet ja wifi-yhteys.

**Katso vuokrattavien tilojen lisätiedot: s. 6–7**

# Saunatilat

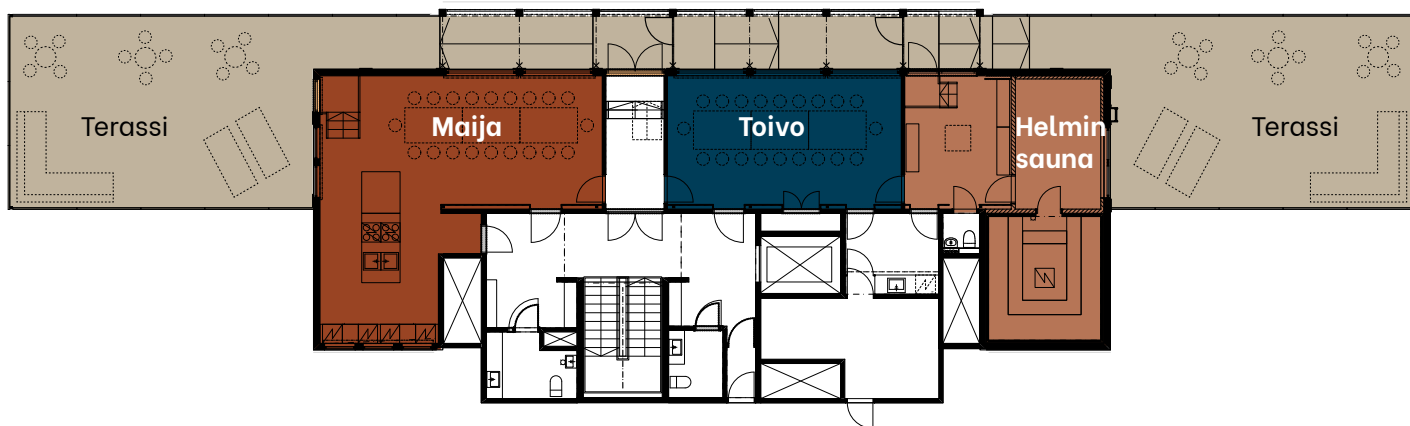
Aallonharjan uudistetut saunatilat tarjoavat leppoisia rentoutumishetkiä ja mukavaa yhdessäoloa kaikille kiinteistömme vuokralaisille ja näiden vieraille. D-talon kattokerroksessa sijaitseva ainutlaatuinen kelosauna, Helmin sauna hurmaa paitsi pehmeillä löylyillään myös hulpeilla maisemillaan. Helmin saunan varaukseen voidaan yhdistää tarpeen mukaan myös neuvottelutilat (Maija ja Toivo). Saunatilat on tarkoitettu noin 16 henkilölle.



## D-talo, 1. kerros



## D-talo, 6. kerros



# Vuokrattavat tilat

Auditorio

**Tapio**

45 hlöä

Neuvottelutila

**Mielikki**

14 hlöä

Neuvottelutila

**Päivikki**

14 hlöä

Pop-up-toimisto (69 m<sup>2</sup>)

**Vire**

8–14 hlöä

Pop-up-toimisto (69 m<sup>2</sup>)

**Tempo**

8–14 hlöä

Neuvottelutila (sis. keittiön)

**Maija**

18–20 hlöä

Neuvottelutila

**Toivo**

8–20 hlöä

Sauna

**Helmin sauna**

16 hlöä

## Tilojen lisätiedot ja varaukset sekä tarjoilut:

AALLONHARJAN AULAPALVELUT

puh. 050 431 8112

[aula.aallonharja@foodandco.fi](mailto:aula.aallonharja@foodandco.fi)



Lisätiedot ja  
take away  
-annosten  
ennakkotilaus:

FOOD & CO AALLONHARJA  
puh. 040 358 6224  
aallonharja@foodandco.fi



# Ravintola ja kahvila

Aallonharjan A-talossa sijaitseva Food & Co -ravintola tarjoaa tuoreista raaka-aineista valmistettuja sekä hyvää työvirettä tukevia makuelämyksiä aina arkisin. Rungas ja raikas lounaspöytä on katettuna klo 10:45–13:00.

**Tervetuloa yksin tai yhdessä!**

D-talon aulan yhteydessä sijaitseva kahvila palvelee maanantaista perjantaihin myös monipuolisen aamiaisen merkeissä. Valikoimiin kuuluvat lisäksi kahvitaukojen makeat ja suolaiset suupalat sekä hyvinvointia ylläpitävät välipalat ja take away -tuotteet.

Ravintolan kaikki annokset on ostettavissa mukaan: mutkattomat take away -annokset maistuvat hyvin esimerkiksi etätyöpäivien aterioina. Annokset ovat saatavissa yksittäispakattuina tai kätevässä ruokakassina vaikka koko perheelle.

Food & Co -ravintolasta voi ostaa hävikkiruokaa mukaan edullisempaan hintaan aina arkisin klo 12.50–13.00. **Tehdään yhdessä ekoteko, minimoidaan ruokahävikki!**

# Pysäköinti ja sähköautojen lataus

Autoilijan arki on Aallonharjalla sujuvaa – olipa alla sähköinen tai perinteisempi kulkupeli. Vuokralaisille ja näiden vieraille on tarjolla parkkipaikkoja etupihalla sekä kiinteistön alla sijaitsevassa parkkihallissa. Paikkoja on vuokrattavissa kausiluonteisesti, tilanteen mukaan myös lyhytaikaiseen käyttöön sekä vuokralaisyritysten pysyvämmiksi paikoiksi.

Kiinteistön yhteydessä on latauspisteitä vuokralaisten omia sähköautoja varten. Lisäksi osa Aallonharjan pihan vieraspaikoista on varustettu sähköauton latauspistokkeella.

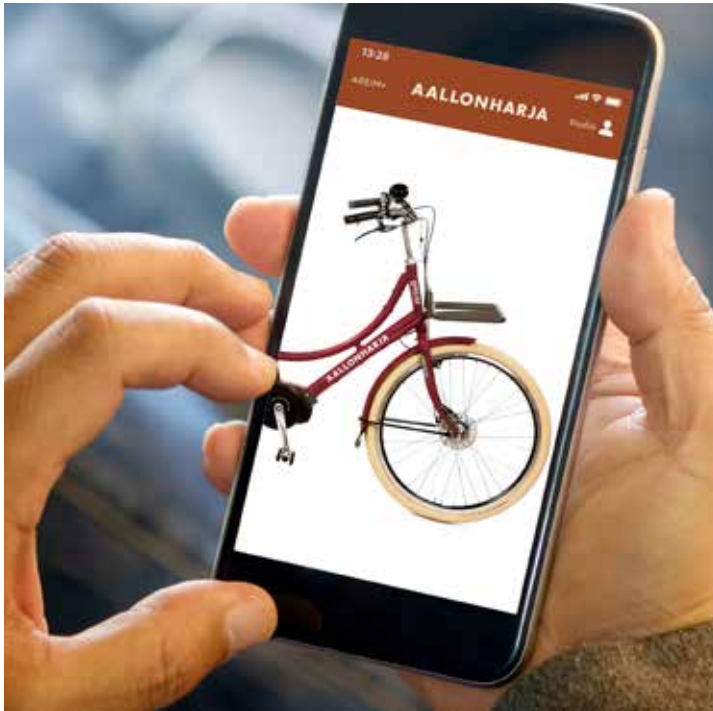


## Lisätiedot ja paikkavaraukset:

**AALLONHARJAN AULAPALVELUT**

puh. 050 431 8112

[aula.aallonharja@foodandco.fi](mailto:aula.aallonharja@foodandco.fi)



Varaa  
sähköfillari  
käyttöösi  
**Areim+**  
-sovelluksella!

## Pyöräilijän palvelut ja sähköpyörät

Aallonharjan palvelukattaus tekee työmatkafillaroinnista miellyttävää. A- ja B-talon kellarikerroksissa on yleiset suihku- ja pukutilat miehille ja naisille sekä kätevät kuivatushuoneet vaatteille. Pyörän voi pysäköidä polkupyöräparkkiin, pienet korjaustoimenpiteet hoituvat erillisessä huoltohuoneessa.

Aallonharjalla on lisäksi vuokralaisyritysten henkilöstön vapaasti lainattavia sähköpyöriä. Niillä hoituu arjen siirtymät sujuvasti ja ekologisesti. Kätevimmin sähköfillarit ovat varattavissa Areim+ -sovelluksen kautta.

**Testaa jo tänään ja kerro palvelusta työkaverillesikin!**

# Puutarhakerho

Aallonharjan puutarhakerho on rennon fiiliksen viherpeukaloporukka, joka kokoontuu noin 1-2 viikon välein oleskelualueella kiinteistön takapihalla. Maksuttomassa kerhossa opitaan kasvattamaan maukkaita luomukasviksia yhdessä työkavereiden kanssa. Kerhosta poimituilla vinkeillä on helppo onnistua myös omalla pihalla tai parvekkeella.

**Ajantasaiset lisätiedot puutarhakerhosta löytyvät verkkosivuiltamme sekä Areim+ -sovelluksesta.**



Kuva: Teija Tuisku



# Liikuntatila

Aallonharjan B-talon kellarikerroksessa sijaitseva liikuntatila on vuokralaistemme käytössä kellon ja kalenterin ympäri. Poikkea piristävälle aamujumpalle työpäivän startiksi tai tee vaikka täysi-mittainen Crossfit-treeni palaveriputken päälle.

Liikuntatila toimii myös Aallonharjalla Wellness Klubin kotina. Lue lisää seuraavalta aukeamalta.

# Aallonharjalla Wellness Klubi

Aallonharjalla Wellness Klubi on kiinteistön vuokralaisyriyten oma personal trainer ja hyvinvointivalmentaja: toiminnallinen ja yhteisöllinen hyvänmielen liikuntaklubi pitää työntekijät parhaassa mahdollisessa iskussa niin fyysisesti kuin henkisesti.

Aallonharjalla Wellness Klubin valmennukset sopivat kaikille ikään ja lähtötasoon katsomatta. Hauskat ja tehokkaat harjoitukset lisäävät kokonaisvaltaista hyvinvointia ja hitsaavat tiimit saumattomasti yhteen. Tavoitteelliset treeniohjelmat ja koulutukset pistävät samalla kunnolla kampoihin työuupumukselle, sairauspoissaoloille ja tuottavuusongelmille.

Monipuolisen kuntoklubin vetäjinä toimivat suorituskyky- ja hyvinvointivalmentaja **Kristian Popov** sekä yritysvalmennuksen asiantuntija, personal trainer ja hyvinvointivalmentaja **Eeva Nuutinen**. Heidän visionaan on saada kaikki Suomen työyhteisöt liikkumaan ja voimaan paremmin. Tällä kunto-klubilla välitetään asiakkaista ja varmistetaan, että he tulevat kuulluiksi myös valmennusten aikana.

**Tervetuloa treenaamaan – yhdessä!**

Lue lisää **Areim+ -sovelluksesta**  
tai verkkosivuilta **[aallonharja.net/wellnessklubi](https://aallonharja.net/wellnessklubi)**

Lisää  
hyvinvointia  
ja tiimihenkeä  
liikunnasta!



#### WELLNESS KLUBI JOKA SOPII KAIKILLE:

- Matalankynnyksen liikunta- ja hyvinvointi-palveluklubi Aallonharjan yrityksille ja työntekijöille
- Valmennuksissa otetaan huomioon kaikki hyvinvoinnin ja suorituskyvyn osa-alueet: liikunta, ravinto, stressi, uni, palautuminen ja yhteisöllisyys
- Palvelukokonaisuuteen kuuluu sekä maksullisia että maksuttomia osa-alueita (viikkoliikuntatunti ja tietoisuus)
- Toimintaa kehitetään yhteistyössä käyttäjien kanssa

# Kaikki palvelut **Areim+** -sovelluksessa!

Areim+ on suunniteltu helpottamaan kaikkien Aallonharjalla työskentelevien arkea. Taskussa kulkevaan sovellukseen on koottu tärkeää ja hyödyllistä tietoa kiinteistömme toiminnasta ja tarjolla olevista palveluista. Löydät sovelluksesta muun muassa ajankohtaiset tiedotteet ja uutiset, tila- ja muut varaukset, lounaslistat sekä keskeisimmät yhteystiedot.

Lataa Areim+ käyttöösi:



[www.aallonharja.net](http://www.aallonharja.net)