



Banqueting map

EVENEMENTEN, WORKSHOPS,
TRAININGEN

Bedrijfsgegevens

BASECOMMUNITY
NIJVERHEIDSWEG 16A
3534 AM UTRECHT
06 47 89 01 09
INFO@BASECOMMUNITY.NL
WWW.BASECOMMUNITY.NL

DAT BEETJE EXTRA BIJ DE MEETING.

Welkom in de banqueting map!

Door onze samenwerking met de Basecamp krijgt u niet alleen de mooiste locatie en gezond eten, maar is het ook mogelijk om een aanvullend sport arrangement te boeken.

Deze activiteiten kunnen zowel binnen in onze sportschool BaseGym, in de vergaderzaal als buiten worden uitgevoerd (wanneer het weer dit toelaat).

Wij bieden arrangementen aan in drie verschillende intensiteit niveaus. Zo is er altijd iets wat past bij uw meeting!.

Bij BaseCommunity denken we graag in kansen. Het team doet er alles aan om uw bijeenkomst zo prettig mogelijk te maken. In deze banqueting map vindt u een uitgebreid overzicht van mogelijkheden en arrangementen. Uiteraard is het ook mogelijk om een arrangement op maat te maken!

Wij denken graag met u mee. Ons team is pas tevreden als u dat ook bent!

Team BaseCommunity



Wist je dat..

Back-to-back meetings en lange informatie dagen stress opleveren voor ons brein? Ze verminderen de focus en betrokkenheid van de aanwezigen. Het tegengif tegen vermoeidheid is simpel: korte actieve pauzes nemen van minimaal 10 minuten.

Wij bij BaseCommunity weten hoe we het brein moeten activeren voor een stabiele concentratie gedurende de meetings.

TYPE ARRANGEMENTEN

Onze arrangementen zijn ingedeeld op onderstaande intensiteit niveaus.

Combinatie arrangementen zijn uiteraard ook mogelijk!



01

ONTSPANNINGSBREAK

Bij het ontspanningsarrangement wordt door middel van een korte (actieve) pauze een maximale concentratie behaald. Dit kan door middel van een ademhaling workshop, geleide meditatie, Pilates-, stretch- of yogasessie.. Het is een sessie zonder zweeten, gericht op focus op het lichaam zodat het brein daarna weer volledig opgeladen is.

02

SPELLETJESBREAK

Tijd voor een actieve break waar plezier centraal staat? Binnen dit arrangement zijn er opties voor teambuilding spellen, energisers of kunnen we het nostalgische gymles gevoel terug brengen. Voor deze activiteiten is geen sportkleding nodig. Wel raden we comfortabele (sport)schoenen aan!

03

SPORTBREAK

Echt even los met het team? Dan is dit het ideale arrangement. Ook leuk om te boeken voor een gezamenlijke afsluiter! Binnen dit arrangement gaat er gegarandeerd gezweet worden. Een nieuwe spontane manier om je collega's te leren kennen. De work-out kan ingericht worden op samenwerking of vertrouwen. Uiteraard is er achteraf een mogelijkheid om te douchen! Hierbij bieden wij een handdoeken service, zodat u zo min mogelijk hoeft mee te nemen!



Ontspanning arrangement



Geleide meditatie of breathwork sessie. Hierbij gaat het om eventjes de rust terug te vinden en het hoofd volledig te legen. Deze activiteiten zijn non-intensief en makkelijk te volgen.



Statisch stretchen bevordert de bloedtoevoer naar het brein, wat op zijn beurt weer leidt tot minder stress, minder spanning en een verbeterd humeur. Ideaal als er lange meetings op het menu staan! Benodigheden: een beetje flexibele kleding. Dit programma is volledig zweet vrij.



Yoga of Pilates is de meest intensieve work-out in de ontspanningscategorie. Flexibele kleding of sport kleding is aan te raden maar niet noodzakelijk. Yoga is een combinatie van stretchen, balans en ademhaling waar Pilates meer stretch, kracht en ademhaling georiënteerd is.



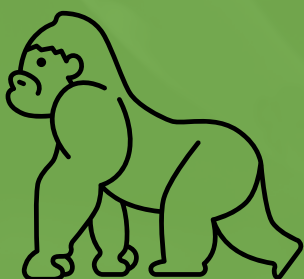
Spel Arrangement



Teamgames voor een verbeterde samenwerking en een heleboel plezier! Zo heeft u de mogelijkheid om te kiezen voor een kant en klaar spel zoals: mijnenveld, wandelende A, muziekbingo, traffic jam, Pubquiz, Ik Houd Van Holland-spel, levend monopoly/statego, minute to win it, of Cluedo. Heeft uw team een verzoek qua spel? Aanvragen zijn ook altijd mogelijk! Spellen kunnen variëren van actief tot sedentair!



Verschillende activiteiten kunnen in een thema gegoten worden door er bijvoorbeeld een escape room, Wie Is De Mol of Expeditie Robinson spel van te maken. Dit kan teambuilding gerelateerd zijn of met andere spellen. Zo hebben wij bijvoorbeeld een samenwerking waarmee er activiteiten zoals Archery Tag, bubbel voetbal of lasergame gespeeld kunnen worden op locatie.



Terug naar het nostalgische gevoel? Dan is er een mogelijkheid om de aller leukste gymles spellen die je terug brengen naar de basisschool te spelen! Deze spellen zullen gegeven worden door een professionele gymdocent en brengt een hoop energie in de groep. Speel spellen zoals trefbal, apenkooien, het James Bond spel en Braziliaans voetbal.

**Let op; afhankelijk van de groepsgrootte kan het zijn dat deze spellen op een (nabijgelegen) externe locatie plaats vinden.*



Sport Arrangement

Het hoogste intensiteitsniveau wordt gegeven door de ervaren Personal Trainers van BaseCommunity. Afhankelijk van de tijd die beschikbaar is kan er een activiteit worden ingevuld. Rond de 15-20 minuten kan er bijvoorbeeld een energiser zoals een buikspier kwartier worden gegeven.



Wanneer de tijd iets langer is kan er gedacht worden aan een bootcamp. Dit kan op kracht of kracht én conditie gebaseerd worden. Deze training is een full-body training die alle spiergroepen meepakt en heeft differentiatie zodat het voor iedereen haalbaar is. Ook specifieke spiergroepen kunnen in een les centraal gesteld worden zoals bijvoorbeeld een buik, benen, billen les.

Als laatste optie hebben wij specifieke sporten. Zo kunnen wij een boks(zak) training geven waarbij er in duo's gewerkt wordt. Ook is er een mogelijkheid tot Zumba zodat alle spanning er lekker af gedanst kan worden!

Heeft u interesse in een bepaalde sport maar staat hij hier niet tussen? Neem contact op voor de mogelijkheden!

GROEPSGROOTTE

Wij begrijpen dat niet elke groep uit evenveel personen bestaat en niet elk spel even geschikt is voor bepaalde groepen.

U bent bij ons welkom vanaf 5 tot 200 man. Mocht u een spel gekozen hebben die niet past bij uw groep dan zullen wij dit mededelen. Hierbij zal er altijd eerst gekeken worden naar de mogelijkheid om aanpassingen te maken binnen het spel.



Reviews

BOL.COM

Tijdens onze management dag hebben wij met het volledige management team een Escape Room gespeeld door ons oude pand. Ik heb enorm gelachen om de manier van teams maken, hiermee waande ik mij opnieuw in een gymles. De spelleider was een vrolijke dame die duidelijk vaker met de chaos van dit soort spellen werkt. Sommige spellen zonder spelbegeleider waren wat lastig om uit te voeren, de spelkaart was niet voor elk team begrijpelijk. Dit zorgde dat de wedstrijd niet helemaal eerlijk is gegaan maar dit heeft niemand gestoord. Het BOL.com jasje waarin de escape room werd gegoten en het trefbal spel zorgden voor een enorme drive bij alle deelnemers.

UNIVERSITEIT VAN UTRECHT

Om elkaar als team te leren kennen hebben wij met 140 man Expeditie de Mol gespeeld. 4 verschillende samenwerkingsspellen waar twee teams tegen elkaar aan het spelen waren. Dat er verschillende manieren van samenwerking hierin naar voren kwamen maakte dit een aanwinst voor ons als kersvers team. Wij hebben genoten van de leuke begeleiders, al het teamwork en het heerlijke eten op deze zonnige dag. Een dag om met een glimlach naar terug te kijken!