



PERSONAL TRAINER-VALMENNUS

3 kk personal trainer –paketti

400 €

- inbodytestit x 2
- polkupyöräergometritesti tai juoksumattotesti valmennuksen alussa ja lopussa
- vaihtuva viikko-ohjelma 8 viikon periodilla (kaksi ohjelmaa)
- ravinto-ohjelma
- 4 tapaamiskertaa (1 h)
- kuntosalin ja Sport Span vapaan käytön

6 kk personal trainer –paketti

600 €

- inbodytestit x 2
- polkupyöräergometritesti tai juoksumattotesti valmennuksen alussa ja lopussa
- vaihtuva viikko-ohjelma 8 viikon periodilla (neljä ohjelmaa)
- ravinto-ohjelma
- 6 tapaamiskertaa (1 h)
- kuntosalin ja Sport Span vapaan käytön

12 kk personal trainer –paketti

1000 €

- inbodytestit x 2
- polkupyöräergometritesti tai juoksumattotesti valmennuksen alussa ja lopussa
- vaihtuva viikko-ohjelma 8 viikon periodilla (kahdeksan ohjelmaa)
- ravinto-ohjelma
- 9 tapaamista (1 h)
- kuntosalin ja Sport Span vapaan käytön

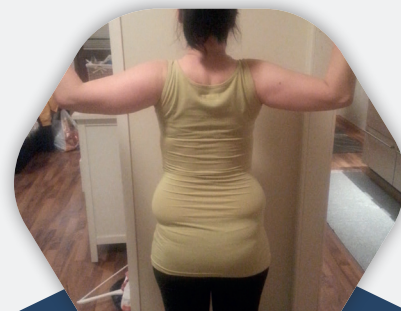
Kuntosali- / valmennusohjelmat

Halutessasi teemme sinulle tavoitteittesi mukaisen kuntosali/valmennusohjelman. Ohjelma rakennetaan yhdessä valmentajasi kanssa. Hinta sisältää valitsemasi ohjelmatyypin sekä ohjelmien läpikäynnin käytännössä yhdessä valmentajasi kanssa.

- 1-jakoinen ohjelma 59 € • 2-jakoinen ohjelma 75 €
3-jakoinen ohjelma 89 € • 4-jakoinen ohjelma 99 €

Valitse itsellesi sopivan paketti ja treenaa itsesi kuntoon ammattitaitoisessa valmennuksessa.

Valmennuspaketit sisältävät henkilökohtaisen valmennustarvekartoituksen, jossa mietitään yhdessä millainen valmennuspaketti olisi juuri sinulle sopiva.



ENNEN



JÄLKEEN

TIEDUSTELUT JA VARAUKSET:

mirka.kupiainen@tanhuvaara.fi
Puh. 044 533 0813