

HINNASTO

Yksilövalmennukset

Quick & Go

42 €
/krt

*á 30 min

79 €
/krt

*á 60 min

Valitse palvelusi kertaluontoiseen tapaamiseen:

RAVINTO-
NEUVONTA

KUNTO-
KARTOITUS

TREENIKERTA

LIIKUNTA-
NEUVONTA

Valmennuspaketit*

á 45 min

á 60 min

PT30

Kesto 1 kk
8 tapaamista/kk

499 €
/kk

*45 min

624 €
/kk

*60 min

PT90

Kesto 3 kk
4 tapaamista/kk

279 €
/kk

*45 min

348 €
/kk

*60 min

PT180

Kesto 6 kk
2 tapaamista/kk

159 €
/kk

*45 min

225 €
/kk

*60 min

PT360

Kesto 12 kk
1 tapaamista/kk

89 €
/kk

*45 min

112 €
/kk

*60 min

*Valmennuspaketit sisältävät valmennustapaamiset, harjoitus- ja ravinto-ohjelmat sekä puhelintuen asiakkaan ja valmentajan keskenään sopimassa laajuudessa. Hinnat eivät sisällä mahdollisia liikuntatilojen käyttömaksuja.

HINNASTO

Pienryhmävalmennukset

Valmennuspaketit*

á 60 min

SGT30

Kesto 1 kk
4 tapaamista/kk

99 €
hlö/kk

SGT90

Kesto 3 kk
4 tapaamista/kk

79 €
hlö/kk

Valitse itsellesi sopiva valmennus:

CROSSTRAINING

Pääset kokeilemaan rajojasi niin voimaa, ketteryyttä ja hapenottoikykyäkin kehittämissä harjoituksissa.

JUOKSU

Valmennuksessa pääset ketterästi kiinni juoksuharjoitteluun ja parannat tekniikkaasi.

KUNTO

Valmennuksessa tavoitellaan parempaa yleiskuntoa monipuolisen harjoittelun ja innostavien tietoisuuksien avulla.

KEHONMUOKKAUS

Oikeanlaisen harjoittelun ja ruokavalion yhdistelmällä keho kiinteytyy, ja lihakset alkavat piirtyä esiin.

PAINONHALLINTA

Valmennus tähtää painon pudottamiseen ja tavoitepainon ylläpitoon.

RAVINTO

Tietoisuus, tehtävät ja tehokkaat liikuntatuokit yhdessä ruokavaliomallin ja liikuntaohjelman kanssa luovat pohjan kestäväälle muutokselle.

RYHTI

Annetaan lähtöpassit mm. niska-, hartia- ja selkäsäryille täsmäharjoittelun kautta.

SALI

Otetaan yhdessä kuntosali haltuun, ja opitaan liikkeiden tehokkaat ja turvalliset liiketekniikat.

TRIATHLON

Valmennuksessa käydään monipuolisesti läpi uinnin, pyöräilyn ja juoksun tekniikkaa sekä triathlonharjoittelun ohjelmointia.

*Valmennuspaketit sisältävät valmennustapaamiset, harjoitus- ja ravinto-ohjelmat sekä puhelintuen asiakkaan ja valmentajan keskenään sopimassa laajuudessa. Hinnat eivät sisällä mahdollisia liikuntatilojen käyttömaksuja.