



PERSONAL TRAINING

HENKILÖKOHTAINEN KUNTOVALMENNUS



Eläköön hyvä olo.

PERSONAL TRAINING

- **Personal training** eli henkilökohtainen valmennus on tänä päivänä yleisempää kuin moni ajatteleekaan.
- Se tuottaa tuloksia kuntotasosta, liikuntataustasta tai iästä riippumatta.
- Saavutat varmemmin tavoitteesi ja löydät oikeat tavat liikkua tehokkaasti ja ennen kaikkea turvallisesti.
- Yksilöllinen valmennus takaa, että harjoitukset suunnitellaan juuri sinulle ja sinun tavoitteitasi peilaten
- Oli tavoitteesi painonpudotus, lihasmassan lisääminen, kestävyyskunnan parantaminen tai ravintovalmennus, ota yhteyttä personal trainereihimme, niin takaamme, että onnistut.
- Meiltä valmiiksi räätälöidyt paketit

startti = 4h

kohti tuloksia: 16h

elämäntapamuutos: 38h



Eläköön hyvä olo.

STARTTIPAKETTI (4H)

- Alkuhaastattelu Personal Trainerin kanssa
- Harjoitusohjelma
- Kehonkoostumusmittaus
- 3x60min Personal Training
- Hinta: Jäsen: 330€ / Ei Jäsen 350€, duo Jäsen 495€ / Ei jäsen 525€



Eläköön hyvä olo.

KOHTI TULOKSIA (16H)

- Alkuhaastattelu
- Ravintoanalyysi ja ruokavalio-ohjelma
- Lihaskuntotestit + pp-ergo/Ukk-kävelytesti
- 3x kehonkoostumusmittaus
- 2x harjoitusohjelma
- Viikkosuunnitelma
- 10 x 60min pt-tapaaminen
- Konsultointi
- Hinta: Jäsen 1090€ / Ei jäsen 1180€, duo 1635€ /ei jäsen 1620€ (1-12 erää)



Eläköön hyvä olo.

ELÄMÄNTAPAMUUTOS-PAKETTI (38H)

- Alkuhaastattelu
- 2x Polkupyöräergometritestiä
- 2x Lihaskuntotestiä
- 3x Kehonkoostumusmittausta
- Tasaisin väliajoin päivittyvät harjoitusohjelmat sekä viikko/kausisuunnitelmat
- Ravintoanalyysi ja ruokavalio-ohjelma
- 30x60min Personal Training tapaaminen
- Jatkuva yhteydenpito ja valmentajan tuki puhelimitse, sähköpostitse tai kasvotusten.
 - Hinta: Jäsen: 2600€ / Ei jäsen: 2850€ (MAKSU 1-12 ERÄÄ) duo = x 1,5

KUNTOTESTAUS: POLKUPYÖRÄERGOMETRITESTI / 1H KUNTOTESTI

- Ennen testiä täytä esitietolomake. Lomakkeen voit tulostaa internet-sivuiltamme www.liikuntakeskus.com , tai voit hakea lomakkeen vastaanotostamme.
- Hinta: Jäsen 89€ / Ei Jäsen 99€



Eläköön hyvä olo.

PERSONAL TRAINING HINNASTO

Valmispakettien lisäksi voit ostaa pelkkiä Personal Training tapaamisia ilman erillisiä palveluita.

SINGLE	jäsen/ei jäsen	YHT.	erät
PT 1x 60min	89/99€		
PT 10x 60min	79/84€	790€/840€	1-6
PT 20x 60min	74/79€	1480/1580€	1-12
PT 30x 60min	72/77€	2160/2310€	1-12
PT 50x 60min	69/73€	3450/3650€	1-12+

DUO hinnat x 1,5



Eläköön hyvä olo.



Ravintoanalyysi ja ravintoneuvonta

- JATKOSSA VAIN ERILLISEN RAVINTOVALMENTAJAN KAUTTA



Eläköön hyvä olo.