

KRUUNUPIUSTON HENKILÖKOHTAISET VALMENNUSPALVELUT

Haluatko kohottaa kuntoasi tai kohentaa hyvinvointiasi ja jaksamistasi? Valmennuspalvelujen avulla pääset toteuttamaan harjoittelua ohjatusti ja tavoitteellisesti. Valmennuspalvelut soveltuvat kaiken ikäisille ja kuntoisille - toteutus suunnitellaan aina yksilöllisesti!

PERSONAL TRAINING

Fyysisen kunnon ja hyvinvoinnin parantamiseen tähtäävään PT-valmennukseen kuuluu alkukartoitus sekä henkilökohtaiset ohjaukset ammattitaitoisen ja tsemppaavan valmentajan ohjauksessa. Valmennus toteutetaan sovitusti kuntosalilla tai muilla yhdessä sovituilla harjoitusmenetelmillä hyödyntäen Kruunupuiston välineistöä ja luontoympäristöä.

Valmennus toteutetaan perinteisenä yksilövalmennuksena, tai voit tsemppata mukaan puolison ja ystävän – tai vaikka useampia. Kaverin kanssa harjoittelu toteutuu usein säännöllisemmin ja jopa tehokkaammin.



KRUUNUPIUSTO

Kruunupuisto Oy, Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju
myyntipalvelu@kruunupuisto.fi tai puh. 020 763 9130 | www.kruunupuisto.fi

PERSONAL TRAINING

HINNAT & PALVELUT

1 PT-VALMENNUS-PAKETTI

- alkukartoitus
- 3 x (á 60 min) henkilökohtainen ohjaus/opastus valmentajan kanssa
- ohjeet harjoitteluun
- 2 kuukauden ilmainen kuntosalin/uimahallin käyttö

1 hlö	2 hlö	3 hlö
200 €	360 €	480 €

2 PT-VALMENNUS-PAKETTI

- alkukartoitus
- 7 x (á 60 min) henkilökohtainen ohjaus/opastus valmentajan kanssa
- ohjeet harjoitteluun
- 4 kuukauden ilmainen kuntosalin/uimahallin käyttö
- Inbody -kehon koostumuksen mittausta

1 hlö	2 hlö	3 hlö
400 €	700 €	900 €

Valmennuspaketin ostajalle
ILMAINEN kuntosalin TAI
uimahallin käyttö!

ASIAANTUNTIJAT

Maarit Tervonen

puh. 040 553 8787 tai
maarit.tervonen@kruunupuisto.fi

Esa Makkonen

puh. 040 552 1059 tai
esa.makkonen@kruunupuisto.fi

SENIOR TRAINING

– Kotona tapahtuva valmennus

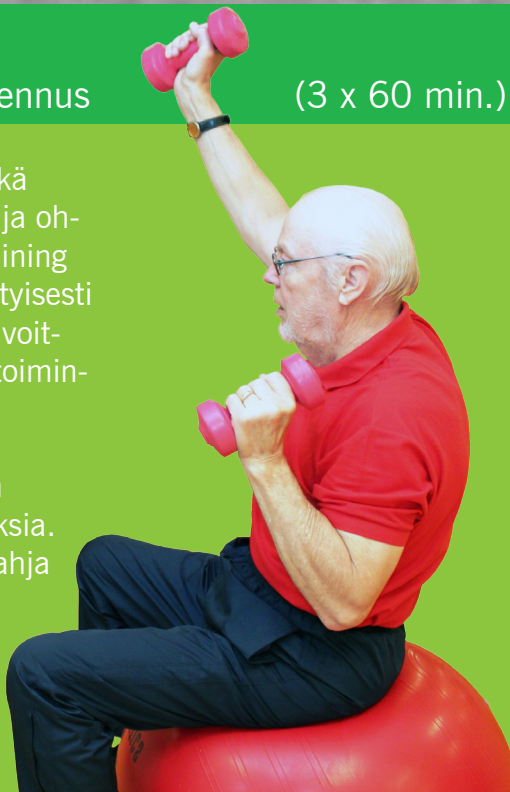
(3 x 60 min.)

Sisältää alkukartoituksen sekä henkilökohtaisen ohjauksen ja ohjeet harjoitteluun. Senior Training -harjoittelu suunnitellaan erityisesti senioriasiakkaita ajatellen tavoitteena arjen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen.

Harjoittelussa hyödynnetään kotiympäristön mahdollisuuksia. Senior Training on loistava lahja lähimmäisellesi!

1 hlö
200 €

Palvelu toteutetaan Kruunupuistosta 20 km päässä sijaitseviin talouksiin ilman matkakuluja.



LISÄPALVELUT

Valmennusasiakkaille
tutustumistarjouksena:

- Inbody – kehonkoostumuksen mittausta 20 €
- Inbody – kehonkoostumuksen seurantamittaus 15 €
- Polkupyöräergometritesti 30 €
- Ravintovalmennus 85 €
60 min. (ravitsemusterapeutti)
- Psykologin vastaanotto 89 €
45 min. (psykologi)
- Hieronta- ja fysioterapiapalvelut
-15 % listahinnoista

Tarjoukset voimassa 6 kk
valmennuspaketin ostopäivästä