

# KRUUNUPIUSTO

## PERSONAL TRAINING

Haluatko kohottaa kuntoasi, kohentaa hyvinvointiasi ja jaksamistasi?

Valmennuspalvelujemme avulla pääset toteuttamaan harjoittelua ohjatusti onpa tavoitteesi painonhallinta, liikunnan aloittaminen, lihaskunnon tai kestävyyskunnon kehittäminen tai arkiaktiivisuuden lisääminen.

PT -valmennuspalvelut soveltuvat kaiken ikäisille ja -kuntoisille. Toteutus on aina yksilöllinen!

Valmennus toteutetaan yksilövalmennuksena. Voit myös tsemjata mukaan puolison tai ystävän!

### 1 PT-VALMENNUS-PAKETTI 2 KK

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

1 hlö 200 €  
2 hlö 360 €

### LISÄPALVELUT

Firstbeat-hyvinvointianalyysi  
Inbody-kehonkoostumuksen mittausta  
Polkupyöräergometritesti  
Fysioterapia ja Cryo huippukylmähoito  
Hieronta  
Välinevuokraus  
Ohjatut ryhmäliikuntatunnit

**VALMENNUS-ASIAKKAILLE -15 %  
lisäpalveluiden LISTAHINNOISTA.**

Tarjous voimassa 6 kk valmennuspaketin ostopäivästä.

Valmennuspaketin ostajalle  
**ILMAINEN** kuntosalin ja uimahallin käyttö!

**PIENRYHMILLE**  
toteutamme räätälöityjä  
**HYVINVOINTIVALMENNUKSIA**  
– pyydä tarjous oman ryhmäsi tarpeisiin!

### VALMENTAJASI

**Maija Kapanen**

PT / liikunnanohjaaja

puh. 040 684 6547

maija.kapanen@kruunupuisto.fi

Ota yhteyttä!

Valmennus toteutetaan Kruunupuiston sisä- ja ulkoliikuntatiloissa ja valmennus voidaan toteuttaa myös niin, että alkukartoituksen jälkeen saat ohjausta valmentajaltasi etänä.

### TOTEUTUS ETÄVALMENNUKSENA

Alkukartoitus Kruunupuistossa ja henkilökohtainen ohjaus valmentajan kanssa 3 x kahden kuukauden aikana sähköpostilla, puhelimitse tai Teams-sovelluksella!

1 hlö  
150 €

