

KRUUNUPUISTO

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 tsemptata 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 käyttö

1 hlö	2 hlö
200 €	360 €

LISÄPALVELUT

Firstbeat-hyvinvointianalyysi
Inbody-kehonkoostumuksen mitta

Polkupyöräergometritesti

Fysioterapia ja Cryo huippukylmähoito

Hieronta

Välinevuokraus

Ohjatut ryhmäliikuntatunnit

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

Tarjous voimassa 6 kk
valmennuspaketin ostopäivästä.

Valmennuspaketin ostajalle
ILMAINEN
kuntosalin 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, puhelimella tai Teams-sovelluksella!

1 hlö
150 €

