

Healthy Habits

Pidä itsestäsi huolta! Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa terveellisemmät elämäntavat. 12 kuukauden aikana opit pitämään itsestäsi huolta ja saamaan arkesi toimimaan uusien rutiinien parissa. Valmennus on kokonaisvaltaista keskittyen sekä treeniin, ravintoon että mentaaliseen puoleen, jotta saavutat parhaat mahdolliset tulokset sekä löydät juuri sinulle toimivan terveellisen arjen jolla voit jatkaa loppuelämäsi.

Shape & Fitness

Kohti unelmien vartaloa! 6 kuukauden intensiivinen paketti sinulle joka on valmis treenaamaan tehokkaasti saavuttaen kovat tulokset, ja samalla oppia syömään oikein jotta saat kaikki tehot irti treenistäsi.

Wellness

Henkilökohtaista valmennusta kuntoilijalle. Sinulle joka haluat treenata yhdessä PT:n kanssa. 3 kuukauden ajan tavoittelemme toimivaa ja kivutonta vartaloa, opit treenaamaan oikein ja turvallisesti. Kokeilemme erilaisia kuntomuotoja löytääksemme sinun juttusi, sekä rakennamme pitkäjänteisen kuntoiluohjelman joka sopii sinun arkeesi.

FATburning

10 viikon intensiivinen paketti jossa keskitytään rasvanpoltoon treenin ja ruokavalion avulla. Sopii myös sinulle jolla on tärkeä päivämäärä tulossa (esim. Häät, valokuvaus, juhlat, matka) jolloin haluat olla huipputimmassa kunnossa!

WORKOUT KICKSTART

Neljän viikon intensiivinen paketti jossa keskitytään treeniin. Haluatko aloittaa kuntosaliharjoittelun tai tarvitsetko apua liikkeiden, laitteiden ja tekniikan kanssa? Rakennamme ohjelman tarpeidesi mukaan. Sopii myös sinulle jonka treeni ”junnaa” paikallaan, joka tarvitsee uutta motivaatiota tai haluat treeniisi suunnitelmallisuutta.

Energy Boost

Neljän viikon paketti jossa keskitytään ravintopuoleen. Käymme ruokavaliosi läpi ja tarkistamme saatko tarpeeksi ravinteita ruusta (vitamiineja, proteiineja, rasvoja jne.). Suunnittelemme sinulle sopivan ruokavalion joka antaa energiaa ja puhtia päivääsi. Sopii myös sinulle jota kiinnostaa jonkun erikoisdietin kokeilu (esim. LCHF, FODMAP:n Välimeren dieetti).

PERSONAL TRAINING

| PT Paketti | Pituus | Tapaamisia | Hinta | áhinta |
|--------------------------|--------------|------------|-------|--------|
| <i>Healthy Habits</i> | 12 kuukautta | 25x | 1320€ | 52,80€ |
| <i>Shape&Fitness</i> | 6 kuukautta | 15x | 799€ | 53,26€ |
| <i>Wellness</i> | 3 kuukautta | 12x | 649€ | 54,08€ |
| FATburning | 10 viikkoa | 8x | 449€ | 56,12€ |
| WORKOUT KICKSTART | 4 viikkoa | 5x | 295€ | 59€ |
| <i>Energy Boost</i> | 4 viikkoa | 5x | 295€ | 59€ |