

Healthy Habits

Ta hand om dig själv! Det är aldrig för sent att lära sig leva hälsosamt. Under 12 månaders tid jobbar vi med att få din vardag att fungera ihop med sunda levnadsvanor. Vi fokuserar både på träning, kost och den mentala biten för att du ska uppnå bästa möjliga resultat, och kunna leva med hälsosamma rutiner resten av ditt liv.

Shape & Fitness

Starta vägen mot din drömkropp! Ett 6 månaders intensivt paket för dej som är redo att jobba hårt och träna effektivt för att uppnå tuffa resultat, samt lära dig äta rätt för att få så mycket ut av din träning som möjligt.

Wellness

Personlig träning för motionär! För dej som vill träna tillsammans med en PT. Under 3 månaders tid strävar vi efter att du ska få en smärtfri och välfungerande kropp, lära dig träna rätt och känna dig trygg i din träning. Vi testar olika motionsformer för att hitta just din grej, och bygger upp ett långsiktigt träningsprogram som passar din vardag.

FATburning

10 veckors intensivpaket där vi fokuserar på fettförbränning både med hjälp av träning och kost. Passar även dig som har ett viktigt datum på kommande (t.ex. Bröllop, fotografering, fest, resa) då du vill vara i toppform!

WORKOUT KICKSTART

4-veckors paket där träningen ligger i fokus. Vill du börja träna på gym, med vikter, maskiner och konditionsträning så skapar vi tillsammans ett program efter dina behov. Passar även dig som känner att du "fastnat" i utvecklingen, behöver en nytändning eller bara hjälp med att strukturera din träning.

Energy Boost

4-veckors paket där kosten ligger i fokus. Vi går igenom dina matvanor, kollar att du får i dig tillräckligt med näringsämnen (vitaminer, proteiner, fetter osv.) och lär dig äta en hälsosam kost som ger dig energi över dagen. Tillsammans bygger vi upp ett personligt kostprogram enligt dina behov. Passar även dig som vill ha hjälp med att genomföra en viss diet (t.ex. LCHF, FODMAP, Medelhavsdiät).

PERSONAL TRAINING

PT Paket	Tid	Träffar	Pris	åpris
<i>Healthy Habits</i>	12 månader	25x	1320€	52,80€
<i>Shape&Fitness</i>	6 månader	15x	799€	53,26€
<i>Wellness</i>	3 månader	12x	649€	54,08€
FATburning	10 veckor	8x	449€	56,12€
WORKOUT KICKSTART	4 veckor	5x	295€	59€
<i>Energy Boost</i>	4 veckor	5x	295€	59€