

Personal Trainer –palvelut

Pauliina Turunen

Haluaisitko apua treenaamiseen tai tarvitsetko neuvoja tasapainoiseen ruokailuun?

Ota yhteyttä ja varaa itsellesi aika maksuttomaan haastatteluun!

Hinnasto:

Yksilölliset valmennukset

3 kk	sis. 4 tapaamista / kk	249 € / kk (747 € / 3kk)
6 kk	sis. 2 tapaamista / kk	159 € / kk (954 € / 6kk)

Sisältö:

- Alkuhaastattelu
- Alku- ja loppukartoitus
 - Kehonkoostumusmittaus
 - Kunto- ja liikkuvuustestit
- Tapaamiset PT:n kanssa
- Yksilölliset harjoitusohjelmat
- Ravinto-ohjaus
 - Ruokapäiväkirja-analyysi
 - Muutosohjeet tarpeen mukaan
- Sähköposti ja puhelin tuki koko valmennuksen ajan

Kuntosaliohjelma + ohjaus 45 min **59 €**

Sisältö:

- Alkuhaastattelu
- Ohjelman läpikäynti PT:n kanssa

Yksittäinen tapaaminen PT:n kanssa **45 €**

Sisältö:

- 45 min ohjaukerta vapaa valintaisella aiheella
 - ohjausta kuntosalin puolella
 - keskustelua ravinnosta

Kuntotestaus ja kehonkoostumusmittaus 69 €

Sisältö:

Alkuhaastattelu
Kehonkoostumusmittaus Omron Body Composition-laitteella
Verenpaineen mittaus
Lihaskunto- ja liikkuvuustestit
Tulosten analysointi

Kehonkoostumusmittaus 10 €

Sisältö:

Kehonkoostumusmittaus Omron body composition-laitteella
Tulosten analysointi

Ravinto-ohjaus 79 €

Sisältö:

Alkuhaastattelu
Ruokapäiväkirja-analyysi
Muutosohjeet asiakkaan tarpeen mukaan

HUOM! Hintoihin ei sisälly kuntosalimaksuja.

Yksilövalmennukseen osallistujille JPJ liikuntakeskuksen
3 kk ja 6 kk-kuntosalikorteista -10%.

Yhteydenotot: **Pauliina Turunen**
pauliina@jpjliikuntakeskus.fi

Kuntosalivalmentaja (Trainer4You)
Lisensoitu Personal Trainer (Trainer4you)