

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
6 kk	sis. 2 tapaamista /kk	159€ / kk

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.

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

Yhteydenotot: **Pauliina Turunen**
p. 050 5572989
pauliina@jppliikuntakeskus.fi

Kuntosalivalmentaja (Trainer4You)
Lisensoitu Personal Trainer (Trainer4you)