

Ohjauspaketit kuntosalille

Kuntosaliohjelman laadinta (1-4 jakoiset ohjelmat) **25 €**

- **laaditaan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan**
(aloita kuntosalilla käynti turvallisesti ja tavoitteellisesti)

Tsekkauspaketti 35 €

- **kehonkoostumusmittaus + kuntosaliohjelman laadinta**
(testauksen avulla tavoitteet kuntoon)

Kuntopaketti 65 €

- **kehonkoostumusmittaus + kuntosaliohjelman laadinta**
- **uusinta mittaus ja ohjelman päivitys (sovitaan erikseen)**
(jos haluat jatkuvuutta harjoitteluun ja seurantaa kehittymisestääsi)

Sporttipaketti 50 €

- **kehonkoostumusmittaus + polkupyöräergometritesti**
(selvitä kehonkoostumuksesi ja hengityselimistön kunto)

Uutta!!

Terveyskuntopaketti

Ohjauspaketti sisältää:

- Haastattelun ja ohjelman laadinnan
- Alkutestaus (lihaskunto tai kehonkoostumus)
- Ohjelman päivityksen 3kk aloituksesta
- Aloituskerran jälkeen ohjaaja mukana viidellä treenikerralla opastamassa, valvomassa ja tsemppaamassa (ajat sovitaan erikseen)
- Lopputestaus 6kk päästä alkutestauksesta

Sopii kaikille, jotka haluavat varmistaa kehittymisen ja oikeat suoritustekniikat harjoittelussaan, oli kyseessä painonpudotus, kuntoutus tai voimatasojen nosto.

Hinta: 120 € (voi maksaa myös osissa)

Maksut uimahallin kassalle (saatavilla myös lahjakorttina)

Ajanvaraus ja lisätiedot 040 830 2700 / juho.ruotsalainen@iisalmi.fi

