

## KUNTOSALIN OHJAUSPAKETIT

### Kuntosaliohjelman laadinta 25 €

- henkilökohtaisesti räätälöity ohjelma / ohjelmat suunnitellaan jokaiselle sopivaksi.
- ohjaaja opettaa ohjelman liikkeitä ja laitteet, vammat ja rajoitteet huomioidaan
- ohjelma kuvien ja ohjetekstien kera samalla kertaa mukaasi

### Tsekkauspaketti 35 €

- kehonkoostumusmittaus + kuntosaliohjelman laadinta

### Kehittävän harjoittelun paketti 60 €

- ohjelman laadinta + ohjelman päivitys 2 kertaa. Ohjelmien päivitys esim. 2-3kk välein)

### Ohjauspaketti 60 €

- kuntosaliohjelman laadinta
- ohjaaja **kolmella** erikseen sovitulla kerralla mukana tsemppaamassa ja antamassa tekniikkavinkkejä.

### Kuntopaketti 65 €

kehonkoostumusmittaus (alku- ja lopputesti) sekä kuntosaliohjelman laadinta + ohjelman päivitys

### Terveyskuntopaketti 120 €

- kehonkoostumusmittaus (alku- ja lopputesti)
- kuntosaliohjelman laadinta + päivitys. Lisäksi viisi yhteistä harjoituskertaa ohjaajan kanssa, jolloin ohjaaja neuvoo tekniikassa ja tsemppaa.

Lisätiedot ja ajan varaus: 040 830 2700, [juho.ruotsalainen@iisalmi.fi](mailto:juho.ruotsalainen@iisalmi.fi)