

# PRO-ENERGY

## PRO-KUNNOSSA ryhmävalmennus

### Tampere!

**Valmennus sinulle, joka haluat kehittää kuntoa, saada tuloksia harjoittelustasi sekä tavoitteet urheilullista suorituskykyä sekä kehoa.**

Monipuolista ja haastavaa harjoittelua omassa ryhmässä ammattivalmentajan opastuksella.

#### Valmennusryhmässämme kehität:

lihaskuntoa, kestävyyskuntoa, voimaa, liikkuvuutta ja lihasmassaa. Tavoitteenamme on kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä urheilullinen suorituskyky.

Treenit ovat kolme kertaa viikossa sisältäen HIIT harjoittelua, Kuntosaliharjoittelua, Toiminnallista voimaharjoittelua, kehonpainoharjoittelua, porrasjuoksua, liikkuvuusharjoittelua ja kehonhuoltoa. Lisäksi valmennukseen kuuluvat harjoittelun ohjelmointi, kehonhuolto 1xvko, ravintovalmennus, kuntotestaus: lihaskuntotestaukset ja liikkuvuustestaukset.

#### Ryhmän yhteisharjoitukset toteutetaan:

ryhmä 1 aamutreenit tiistai ja torstai klo 6:30 – 7:30

kaikki ryhmät torstai klo 19:45 – 21:00 Nokia (kehonhuolto)



Harjoittelupaikat ovat Varalan Urheiluopisto, Koukkujärven hiihtoladut (extra treenejä), Nokian Easy-fit (extra treenejä), Pispalan portaat, Pyynikin näkötorni...

Hinta: 149 € / 4 vko – Tällaista valmennuskokonaisuutta et löydä mistään muualta! Ilmoittautuminen osoitteeseen: [info@pro-energy.fi](mailto:info@pro-energy.fi)

Valmennusjakson kesto 6.1.2019-20.6.2019