

PRO-ENERGY

PRO-KUNNOSSA ryhmävalmennus

2019

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 Easyfit Nokian asiakkuus, harjoittelun ohjelmointi, kehonhuolto 1xvko, ravintovalmennus, kuntotestaus: lihaskuntotestaukset ja liikkuvuustestaukset.

Ryhmän yhteisharjoitukset toteutetaan:

Ryhmä 1 aamu maanantai ja keskiviikko klo 6:30-7:30

Ryhmä 2 keskiviikko 18-19 ja sunnuntai klo 11

Ryhmä 3 keskiviikko klo 19-20 ja sunnuntai klo 9

Ryhmä 4 keskiviikko klo 20-21 ja sunnuntai klo 10

Ryhmä 5 torstai klo 17:30-18:30 ja sunnuntai klo 12-13

Ryhmä 6 lounas tiistai klo 11-12 ja torstai klo 11-12

Kehonhuolto torstaisin klo 19:45 Nokian Easyfit

Harjoittelupaikat ovat Easyfit Nokia kuntosali, Koukun ladut (extra treenejä), Mustavuori, Kennonokan portaat, Pispalan portaat...

Hinta: 169 € / 4 vko – Tällaista valmennuskokonaisuutta et löydä mistään muualta!

Ilmoittautuminen osoitteeseen: info@pro-energy.fi

Valmennusjakson kesto 6.1.2019-20.6.2019

