

# PRO-ENERGY

## PRO-KUNNOSSA pienryhmävalmennus

### 2019 syksy

**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

**Kehonhuolto** torstaisin klo 19:45 Nokian Easyfit

Harjoittelupaikat ovat Easyfit Nokia kuntosali, Mustavuori, Kennonokan portaat, Pispalan portaat...

**Hinta: 149 € / 4 vko – Tällaista valmennuskokonaisuutta et löydä mistään muualta!**

Ilmoittautuminen osoitteeseen: [info@pro-energy.fi](mailto:info@pro-energy.fi)

Valmennusjakson kesto 12.8.2019 – 15.12.2019.

