

# PRO-ENERGY

## Energiat ylös ja paino alas pienryhmävalmennus

Valmennus sinulle, joka haluat laskea painoa, saada itsesi parempaan kuntoon sekä tavoitteet liikunnallista elämäntapaa.

Et tarvitse minkäänlaista pohjakuntoa osallistuaksesi.

### Valmennuksessa painosi laskee ja kuntosi kehittyy varmasti!

Keskitymme valmennuksessa kuntosaliharjoittelun aloittamiseen turvallisesti, liikunnan lisäämiseen osaksi arkea sekä liikkuvuusharjoitteluun. Tavoitteenamme on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen sekä painonpudotus.

### Valmennuksen sisältö

- 2 x ohjatut harjoitukset / viikko
- harjoittelun ohjelmointi, enää ei tarvitse haahuilla kuntosalilla tietämättä mitä tehdä
- ravintovalmennus
- Easyfit Nokian asiakkuus

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

Hinta: 119 € / 4 vko.

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

Valmennusjakson kesto 7.3.2020 – 5.7.2020.

### Ryhmän yhteisharjoitukset toteutetaan:

- sunnuntaisin klo 13:00

- Kehonhuolto torstaisin klo 19:45

**Valmentaja:**

Petteri Avola

Pro-Energy

