

PRO-ENERGY

PRO-KUNNOSSA pienryhmävalmennus

2020 syksy

Valmennus sinulle, joka haluat saada itsesi parempaan kuntoon, saada tuloksia harjoittelustasi sekä tavoitteet urheilullista suorituskykyä.

Monipuolista harjoittelua omassa ryhmässä ammattivalmentajan opastuksella.

Treeneissämme kuntosi kehittyy varmasti!

Keskitymme harjoittelussa lihaskuntoon, kestävyyskuntoon, voimaharjoitteluun, liikkuvuusharjoitteluun sekä kehitämme lihasmassaa. Tavoitteenamme on kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä urheilullinen suorituskyky.

Valmennuksen sisältö

- 2 x ohjatut harjoitukset + kehonhuolto / viikko
- harjoittelun ohjelmointi, enää ei tarvitse haahuilla kuntosalilla tietämättä mitä tehdä
- ravintovalmennus
- Easyfit Nokian asiakkuus
- kuntotestaus: lihaskuntotestaukset ja liikkuvuustestaukset.



Harjoittelupaikat ovat Easyfit Nokia kuntosali, Kauppi Sport Center, Mustavuori, Kennonokan portaat, Pispalan portaat...

Hinta: 149 € / 4 vko – Tällaista valmennuskokonaisuutta

et löydä mistään muualta!

Ilmoittautuminen osoitteeseen: info@pro-energy.fi

Valmennusjakson kesto 15.8.2020 – 20.12.2020.



PRO-ENERGY

Ryhmän yhteisharjoitukset toteutetaan:

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

Ryhmä 2 Tampere tiistai ja torstai klo 6:30-7:30

Ryhmä 3 tiistai klo 19-20 ja sunnuntai klo 9

Ryhmä 4 keskiviikko 18-19 ja sunnuntai klo 11

Ryhmä 5 keskiviikko klo 19-20 ja sunnuntai klo 10

Ryhmä 6 keskiviikko klo 20-21 ja sunnuntai klo 9

Ryhmä 7 kestävyys ja lihaskunto torstai klo 17:30-18:30 ja sunnuntai klo 12-13

Ryhmä 8 Kehonpainoharjoittelu alkeet keskiviikko klo 17 ja sunnuntai klo 16:45

Ryhmä 9 Kehonpainoharjoittelu jatko torstai klo 18:30 ja sunnuntai klo 16:45

Kehonhuolto torstaisin klo 19:45 Nokian Easyfit



Valmentaja:

Petteri Avola

Pro-Energy

