

PRO-ENERGY

PRO-KUNNOSSA pienryhmävalmennus käynnistyy 14.8.2021

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 sekä opit oikeat tekniikat kuntosaliharjoitteluun.
- Ravintovalmennus
- Nokian Liikuntamaailman asiakkuus
- Kuntotestaus: lihaskuntotestaukset ja liikkuvuustestaukset.
- Yhteisiä extratreenejä esim. hiihto, mäkitreenit, suotreenit, pyöräilylenkit, porrastreenit, coretreenit...



Harjoittelupaikat ovat Voimala Nokian liikuntamaailma, Kauppi Sport Center, Kaupin hiihtoladut, Koukun hiihtoladut, Mustavuori, Kennonokan portaat, Pispalan portaat...

Hinta:

Nokia 149 € / 4 vko

Tampere 119 € / 4 vko (hintaa ei sisällä kuntosaliasiakkuutta)

Tällaista valmennuskokonaisuutta et löydä mistään muualta!

Ilmoittautuminen osoitteeseen: info@pro-energy.fi



PRO-ENERGY

Ryhmien 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 18:15-19:15 ja sunnuntai klo 11

Ryhmä 5 keskiviikko klo 19:15-20:15 ja sunnuntai klo 10

Ryhmä 6 keskiviikko klo 20:15-21:15 ja sunnuntai klo 9

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

Ryhmä 9 Kehonpainoharjoittelu alkeet keskiviikko klo 17:15

Ryhmä 10 Kehonpainoharjoittelu jatko torstai klo 18:30

Kehonhuolto torstaisin klo 19:45 **Voimala Nokia**



Valmentaja:

Petteri Avola

Pro-Energy

