

# PRO-ENERGY

## PRO-KUNNOSSA pienryhmävalmennukset käynnistyvät Nokialla sekä Tampereella

**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**

**(hinta ei sisällä kuntosaliasiakkuutta)**

Ilmoittautuminen osoitteeseen: [info@pro-energy.fi](mailto: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 Tampere** tiistai ja torstai klo 7:30-8:30

**Ryhmä 4** tiistai klo 19-20 ja sunnuntai klo 11

**Ryhmä 5** keskiviikko 17:15-18:15 ja sunnuntai klo 11

**Ryhmä 6** keskiviikko 18:15-19:15 ja sunnuntai klo 17:30

**Ryhmä 7** keskiviikko klo 19:15-20:15 ja sunnuntai klo 10

**Ryhmä 8** keskiviikko klo 20:15-21:15 ja sunnuntai klo 17:30

**Ryhmä 9 kestävyys- ja lihaskunto** torstai klo 17:30-18:30 ja sunnuntai klo 12

**Ryhmä 10 Kehonpainoharjoittelu** torstai klo 18:30 ja sunnuntai klo 18:30

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



## **Valmentaja:**

Petteri Avola

Pro-Energy

