

Trainer4You toteuttaa yhdessä Liikuntakeskus Kunnan Paikan kanssa kaksi uutta group training – valmennusta. Kevään valmennukset ovat jo käynnissä, mutta syksyllä starttaaviin ryhmiin on vielä tilaa. Paikkoja on tarjolla rajoitetusti, joten pidä kiirettä, jos mielit mukaan! Valmennukset on myös mahdollista aloittaa milloin tahansa sopivan ryhmäkoon tullessa täyteen!

1. Painonhaltijat – Tie pysyvään painonhallintaan!

Painonhaltijat on moderni, elämäntapamuutokseen ja pysyvään painonhallintaan tähtäävä ryhmävalmennuskonsepti. Se koostuu alkumittauksista ja – haastattelusta, viikoittaisesta painon sekä kehonkoostumuksen seurannasta sekä ”punnituksen yhteydessä” toteutettavasta liikunta- tai ravitsemustapaamisesta. Valmennuksen hinta Liikuntakeskus Kunnan Paikan asiakkaille on 95 €/ kk.



T R A I N E R 4 Y O U PAINONHALTIJAT

-TIE PYSYVÄÄN PAINONHALLINTAAN-

2. Evolution Club – Taattua kehitystä!

Evolution Club on kunnan kohentamiseen ja kehon muokkaukseen tähtäävä intensiiviohjelma. Se käynnistyy oman tavoitteen määrittämisellä, Kehon ikä – mittauksella, kehonkoostumuksen analyysillä sekä tavoitteisiin tähtäävillä, henkilökohtaisilla omaharjoitusohjelmilla. Ohjelmien pohjana ovat viikoittaiset kaksi aamuharjoitustapaamista (ti ja to klo 7-7.45) sekä tavoitteen edellyttämät kestävyys- ja lihaskuntoharjoitukset. Ryhmään osallistuminen edellyttää tinkimätöntä sitoutumista ja ohjelmien noudattamista. Valmennusohjelman hinta on Kunnan Paikan asiakkaille 145 €/ kk.



T R A I N E R 4 Y O U EVOLUTION CLUB

-TAATTUA KEHITYSTÄ-

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan:

Tuomas Hietala 045 632 1892
tuomas.hietala@trainer4you.fi
www.trainer4you.fi