



**Heidin hyvinvointipalvelut Hinnasto 1.8.2019 alkaen Sisältää ALV 24% ja ryhmäliikunnassa ALV 10%**

## VALMENNUSPALVELUT

### 3KK VALMENNUS

- Alkukartoitus ja tavoitteet
- Kuntotestaus ja mittaukset
- Henkilökohtainen kuntosaliohjelma/kotitreeniohjelma/kestävyys- kunto-ohjelma
- Kehonhuolto -ohjelma
- Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma

- Ravinto-ohjaus
- Henkilökohtaiset tapaamiset kuusi kertaa Rantsilassa
- Sähköposti/Whatsapp -tuki tapaamisten välillä tarvittaessa
- Lopputestaukset

Halutessaan ohjelmat ja ohjeet saa Syke -sovellukseen.

Vaihtoehtoisesti oma räätälöity sisältä omiin tavoitteisiin. Esimerkiksi pelkkää ravinto-ohjausta.

**Hinta 170 € / kk**

### 6 KK VALMENNUS

- Alkukartoitus ja tavoitteet
- Kuntotestaus ja mittaukset
- Henkilökohtainen kuntosaliohjelma/kotitreeniohjelma/kestävyys- kunto-ohjelma
- Kehonhuolto -ohjelma
- Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma

- Ravinto-ohjaus
- Henkilökohtaiset tapaamiset 12 kertaa Rantsilassa
- Sähköposti/Whatsapp -tuki tapaamisten välillä tarvittaessa
- Lopputestaukset

Halutessaan ohjelmat ja ohjeet saa Syke -sovellukseen.

Vaihtoehtoisesti oma räätälöity sisältä omiin tavoitteisiin. Esimerkiksi pelkkää ravinto-ohjausta.

**Hinta 160 € / kk**

### VUODEN VALMENNUS

- Alkukartoitus ja tavoitteet
- Kuntotestaus ja mittaukset

- Henkilökohtainen kuntosaliohjelma/kotitreeniohjelma/kestävyys- kunto-ohjelma
- Kehonhuolto -ohjelma
- Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma
- Ravinto-ohjaus
- Henkilökohtaiset tapaamiset 24 kertaa Rantsilassa
- Sähköposti/Whatsapp -tuki tapaamisten välillä tarvittaessa
- Lopputestaukset

Halutessaan ohjelmat ja ohjeet saa Syke -sovellukseen.

Vaihtoehtoisesti oma räätälöity sisältö omiin tavoitteisiin. Esimerkiksi pelkkää ravinto-ohjausta.

**Hinta 130 € / kk**

## Kuntosaliohjelmat

**1-jakoinen** koko kehon saliohjelma laadittuna sinulle henkilökohtaisten tavoitteiden pohjalta (puhelinhaastattelu). Toimitetaan s.postilla kuvaohjein 59 €. Syke-sovellukseen 65 €. Ohjattuna kuntosalilla (45min) 79 €

**2-3 -jakoinen** henkilökohtainen saliohjelma 69€. Syke -sovellukseen 75 €. Ohjattuna kuntosalilla (60 min) 89 €

## Kotitreeniohjelma

Yksilöllisesti suunnattu tavoitteitasi tukeva koko kropan kotitreeniohjelma s.postiin kuvaohjein (kehonpaino, kahvakuula, kotitreeneivälineet, jumppakeppi tms.) 59€. Ohjattuna Rantsilassa esim. Raikkaan talolla 79 €.

## Kestävyysharjoitteluohjelma

8 viikoksi viikkosuunnitelmat kunnon kohottamiseen, esim. valmistautuessasi urheilutapahtumaan. Laaditaan sinun henkilökohtaisen tavoitteen pohjalta 79 €.

+ harjoittelua tukeva yksijakoinen kuntosaliohjelma 99 €

+ henkilökohtainen ravintosuunnitelma tavoitettasi tukemaan 149 €

## Ravinto –ohjaus

- Ravinto-ohjaus painonpudotuksen tueksi/osaksi harjoitusohjelmaa puhelinkeskustelun/spostihaastattelun pohjalta **99€** (sis. ruokapäiväkirja-analyysin ja tapaamisen 60 min)

## Muut

- Yksilöohjaus (esim. salilla asiakkaan oma ohjelma tai liikkeiden ohjaus, henkilökohtainen ohjaus kotitreeneihin) **55 € / 60 min**

-Psyykkinen valmennus **79€ (90min)**

## Parivalmennukset

Parivalmennus sopii ystäville, perheenjäsenille, pariskunnille joilla on samansuuntaiset tavoitteet. Heille tehdään samansuuntaiset ohjelmat ja valmennus suunnataan kokonaisuudessaan parille. Parivalmennus on kummallekin osapuolelle **-30% edullisempi** pt-hinnastosta. Parivalmennusta voi toteuttaa kaikkiin hinnaston palveluihin.

## Pienryhmävalmennus

Pienryhmän hinnoittelu määräytyy osallistuvien määrän mukaan. Ryhmässä voi olla neljästä kymmeneen osallistujaa. Ryhmä toteutetaan tavoitteiden ja suunnitelman mukaan. Tilausryhmät esimerkiksi yrityksille ja yhteisöille voivat kokoontua esim. 2-4 kertaa kk eri aihealueiden ympärillä. Kysy tarjous!

## Ryhmäliikunnan ohjaaminen

**Tilauksesta ryhmäliikuntaa. Kysy tarjous!**

Ryhmäliikuntatunneilleni osallistuminen riippuen jumpasta. 6-10 €.

## Tilauksesta

- Hyvinvointitempaukset yrityksille ja yhteisöille
- Yritysten PT –palvelut ja tyky-toiminta
- Asiantuntijavierailut ja luennot

- Toteutan myös tukihenkilötoimintaa sosiaalitoimille ja teen tilauksesta erilaisia keikkoja erityisryhmille esim. lastensuojelulaitokset, nuorisotoimi, erityisohjaustaitoja vaativat paikat kaiken ikäisille, kehitysvammahuolto, vanhukset ja mielenterveyskuntoutajat.

Olen rekisteröity yksityinen sosiaalipalveluiden tuottaja.

**Heidi Lumiaho**

**Personal trainer (trainer4you), sosionomi Heidin hyvinvointipalvelut**

( y-tunnus: 2754912-4) puh. 044 2857755

[www.heidinhyvinvointipalvelut.fi](http://www.heidinhyvinvointipalvelut.fi) [heidi.lumiaho@gmail.com](mailto:heidi.lumiaho@gmail.com)