



**Hinnasto**  
1.1.2020 lähtien

Hinnat sisältävät ALV 24 %  
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**

### 6KK 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**

## 12KK 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 sisältä omiin tavoitteisiin. Esimerkiksi pelkkää ravinto-ohjausta

**Hinta 130€ / kk**

## KUNTOSALIOHJELMAT

### 1-JAKOINEN OHJELMA

- Koko kehon saliohjelma laadittuna Sinulle henkilökohtaisten tavoitteidesi pohjalta (puhelinhaastattelu). Toimitetaan sähköpostilla kuvaohjein.

**Hinta 59€ / SYKE - sovellukseen 65€ / Ohjattuna kuntosalilla (45min) 79€**

### 2-3 JAKOINEN OHJELMA

- 2-3 jakoinen henkilökohtainen saliohjelma.

**Hinta 69€ / SYKE - sovellukseen 75€ / Ohjattuna kuntosalilla (60min) 89€**

## KOTITREENIOHJELMA

- Yksilöllisesti suunnattu tavoitteitasi tukeva koko kropan kotitreeniohjelma s.posin kuvaohjein (kehonpaino, kahvakuula, kotreenivälineet, jumppakeppi tms.)

**Hinta 59€ / Ohjattuna Rantsilassa, esim. Raikkaan talolla 79€**

## KESTÄVYYSHARJOITTELUOHJELMA

-8 viikoksi viikkosuunnitelmat kunnon kohottamiseen, esim. Valmistautuessasi urheilutapahtumaan. Laaditaan Sinun henkilökohtaisten tavoitteidesi pohjalta.

**Hinta 79€ / + harjoittelua tukeva 1-jakoinen kuntosaliohjelma 99€ /  
+ henkilökohtainen ravintosuunnitelma tavoitettasi tukemaan 149€**

## RAVINTO-OHJAUS

-Ravinto-ohjaus painonpudotuksen tueksi/osaksi harjoitusohjelmaa puhelinkeskustelun/postihaastattelun pohjalta.

**Hinta 99€ / Sis. Ruokapäiväkirja-analyysin ja tapaamisen 60min**

## MUUT

-Yksilöohjaus esimerkiksi salilla asiakkaan oma ohjelma tai liikkeiden ohjaus, henkilökohtainen ohjaus kotitreeniin.

**Hinta 55€ / 60min**

## 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 kuukaudessa 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

P. 044 285 7755

E-mail: [heidi.lumiaho@gmail.com](mailto:heidi.lumiaho@gmail.com)

Web: [www.heidinhyvinvointipalvelut.fi](http://www.heidinhyvinvointipalvelut.fi)