

## VALMENNUSPALVELUT

**3kk valmennus.....170 EUR / kk**

### Sisältää:

- Alkukartoitus ja tavoitteet
- Kuntotestaus ja mittaukset
- Henkilökohtainen kuntosaliohjelma / kotitreeniohjelma / kestävyysohjelma
- Kehonhuolto-ohjelma - Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma
- Henkilökohtaiset tapamiset kuusi kertaa Rantsilassa
- Sähköposti/Whatsapp - tuki tapaamisten välillä tarvittaessa
- Lopputestaukset

**6kk valmennus.....160 EUR / kk**

### Sisältää:

- Alkukartoitus ja tavoitteet
- Kuntotestaus ja mittaukset
- Henkilökohtainen kuntosaliohjelma / kotitreeniohjelma / kestävyysohjelma
- Kehonhuolto-ohjelma - Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma
- Henkilökohtaiset tapamiset 12 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.

**12kk valmennus.....150 EUR / kk**

### Sisältää:

- Alkukartoitus ja tavoitteet
- Kuntotestaus ja mittaukset
- Henkilökohtainen kuntosaliohjelma / kotitreeniohjelma / kestävyysohjelma
- Kehonhuolto-ohjelma - Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma
- Henkilökohtaiset tapamiset 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.

**Heidi Lumiaho**  
Personal Trainer (trainer4you)  
Sosionomi



**Heidin Hyvinvointipalvelut**  
Y-tunnus: 2754912-4  
P. 044 285 7755  
heidi.lumiaho@gmail.com  
www.heidinhyvinvointipalvelut.fi

**Pienryhmävalmennus.....Kysy tarjous**

### Sisältää:

-Pienryhmän hinnoittelu määräytyy osallistuvien henkilöiden 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 tarjousta!

**Ryhmäliikunnan ohjaaminen.....Kysy tarjous**

### Sisältää:

- Tilauksesta ryhmäliikuntaa. Kysy tarjous! Ryhmäliikuntatunneilleni osallistuminen riippuen jumpasta 6-10 eur.

**Tilauksesta.....Kysy tarjous**

-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, erityistaitoja vaativat paikat kaiken ikäisille, kehitysvammaishuolto, vanhukset ja mielenterveyskuntoutajat.

# HINNASTO 2020

## KUNTOSALIOHJELMAT

**1-jakoinen ohjelma..59 EUR / SYKE 65 EUR /  
Ohjattuna salilla (45min) 79 EUR**

### Sisältää:

-Koko kehon saliohjelma laadittuna Sinulle henkilökohtaisten tavoitteidesi pohjalta (puhelinhaastattelu). Ohjelma toimitetaan sähköpostilla kuvaohjeilla varustettuna.

**2-3-jakoinen ohjelma..69 EUR / SYKE 75 EUR /  
Ohjattuna salilla (60min) 89 EUR**

### Sisältää:

-2-3 jakoinen saliohjelma laadittuna Sinulle henkilökohtaisten tavoitteidesi pohjalta (puhelinhaastattelu). Ohjelma toimitetaan sähköpostilla kuvaohjein varustettuna.

**Kotitreeniohjelma.....59 EUR / Ohjattuna 79 EUR**

### Sisältää:

-Yksilöllisesti suunnattu tavoitteitasi tukeva koko kropan kotitreeniohjelma sähköpostiin kuvaohjeilla varustettuna. ((kehonpaino, kahvakuula, kotitreenivälineet, jumppakeppi jne).

**Kestävyysharjoitteluohjelma...79 EUR**

+ harjoittelua tukeva 1-jakoinen kuntosaliohjelma 99 EUR / + henkilökohtainen ravintosuunnitelma tavoitettasi tukemaan 149 EUR.

### Sisältää:

-8 viikoksi viikkosuunnitelmat kunnon kohottamiseen. Esimerkiksi valmistatutuessasi urheilutapahtumaan. Laaditaan Sinulle henkilökohtaisten tavoitteidesi pohjalta.

Kuntosaliohjelmat voit tilata myös verkkokaupastani tai web-sivujeni kautta tilauslomakkeella. Myös sähköpostitse.

**Ravinto-ohjaus.....99 EUR  
sis. ruokapäiväkirja-analyysin ja tapaamisen 60 min**

### Sisältää:

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

**Muu ohjaus.....70 EUR / 60 min**

### Sisältää:

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

**Parivalmennus.....59 EUR / Ohjattuna 79 EUR**

### Sisältää:

-Parivalmennus sopii ystäville, perheenjäsenille, pariskunnille, joilla on samansuuntaiset ohjelmat ja tavoitteet. Heille tehdään samansuuntaiset ohjelmat ja valmennus suunnataan kokonaisuudessaan parille. Parivalmennus on kummallekin osapuolelle -30 % edullisempi pt-hinnastosta.

Kaikki hinnat sisältävät alv. 24 %.  
Ryhmäliikunnassa alv 10 %.