



Hinnasto vuodelle 2021

Valmennuspalvelut

3kk valmennus.....170.00€ / kk

Sisältää:

- Alkukartoitus ja tavoitteet
- Kuntotestaus ja mittaukset
- Henkilökohtainen kuntosaliohjelma / kotitreeniohjelmat / kestävyysohjelma
- Kehonhuolto-ohjelma
- Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma
- Henkilökohtaiset tapaamiset kuusi (6) kertaa Rantsilassa
- Sähköposti ja Whatsapp – tuki tapaamisten välillä tarvittaessa
- Lopputestaukset

6kk valmennus.....160.00€ / kk

Sisältää:

- Alkukartoitus ja tavoitteet
- Kuntotestaus ja mittaukset
- Henkilökohtainen kuntosaliohjelma / kotitreeniohjelmat / kestävyysohjelma
- Kehonhuolto-ohjelma
- Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma
- Henkilökohtaiset tapaamiset kaksitoista (12) kertaa Rantsilassa
- Sähköposti ja 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.....160.00€ / kk

Sisältää:

- Alkukartoitus ja tavoitteet
- Kuntotestaus ja mittaukset
- Henkilökohtainen kuntosaliohjelma / kotitreeniohjelmat / kestävyysohjelma
- Kehonhuolto-ohjelma
- Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma
- Henkilökohtaiset tapaamiset kaksikymmentäneljä (24) kertaa Rantsilassa
- Sähköposti ja Whatsapp – tuki tapaamisten välillä tarvittaessa
- Lopputestaukset

Halutessaan ohjelmat ja ohjeet saa Syke – sovellukseen. Vaihtoehtoisesti oma räätälöity sisältö omiin tavoitteisiin. Esimerkiksi pelkkää ravinto-ohjausta.

Kuntosaliohjelmat

1-jakoinen ohjelma.....59.00€ / SYKE 69.00€
Ohjattuna salilla (45 min) 79.00€

Sisältää:

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

2-3-jakoinen ohjelma.....69.00€ / SYKE 75.00€
Ohjattuna salilla (60 min) 89.00€

Sisältää:

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

Kotitreeniohjelma.....59.00€ / Ohjattuna 79.00€

Sisältää:

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



Kestävyysharjoitteluohjelma.....79.00€ /

- harjoittelua tukeva 1-jakoinen kuntosaliohjelma 99.00€ +
- henkilökohtainen ravintosuunnitelma tavoitettasi tukemaan 149.00€

Sisältää:

- Kahdeksaksi (8) viikoksi viikkosuunnitelmat kunnon kohottamiseen. Esimerkiksi valmistautuessasi urheilutapahtumaan. Laaditaan Sinulle henkilökohtaisten tavoitteidesi pohjalta.
-

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

Ravinto-ohjaukset

Ravinto-ohjaus.....99.00€ /

Sis. Ruokapäiväkirja-analyysin ja tapaamisen 60min

Sisältää:

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

Muut ohjaukset

Muu ohjaus.....70.00€ / 60 min

Sisältää:

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

Parivalmennus

Parivalmennus.....59.00€ / Ohjattuna 79.00€

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 %.



Pienryhmävalmennus

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

Ryhmäliikunnan ohjaus.....Kysy tarjous!

Sisältää:

- Tilauksesta ryhmäliikuntaa. Kysy tarjous! Ryhmäliikuntatunneilleni osallistuminen riippuen ryhmästä 6-10€.

Tilauksesta

Tilauksesta.....Kysy tarjous!

Minulta voi tilata esimerkiksi:

- 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, vanhuksat ja mielenterveyskuntoutujat.

Hinnasto ohjaukseen KIDEGYMILLÄ Syötteellä

Yksilöohjaus.....75€ (60min)
Paritreeneit.....50€ (60min)
3-5 henkilöä.....35€ / henkilö (60min)
PT-valmennukset.....160€ - 185€ / kk.

Kidegymin kausikorttilaiset hinnasto:

Yksilöohjaus 69€
Paritreeneit 45€ / henkilö
3-5 henkilöä 40€ / henkilö