

Sinnasport nettivalmennus

SinnaNet

39,90€/kuukausi

Uusiutuvat **tehokkaat** ohjelmat
Kokonaisvaltainen terveyden ylläpito
Treenaa milloin haluat, missä haluat. Me
kerromme **parhaat tavat ja tekniikat!**



SINNANET

Nettivalmennus on yksilöllistä etävalmennusta. Nettivalmennus voi toimia sinulle, kun et pysty sitoutumaan tapaamisiin ja haluat kuitenkin ammattilaisen suunnittelemaa harjoituksia sekä opastusta ravitsemuksessa ja palautumisessa.

Sisältö:

- Yksilöllinen alkuhaastattelu
- Tavoitteen valinta
- Yksilöllisiä harjoitusohjelmia ja -kalenteri
- Tekniikkaopastusvideoita
- Ravitsemussuunnitelma
- Reseptejä
- Ruoanlaittovinkkejä
- Kuukausittainen edistymisseuranta
- Liikkuvuuden parantamista
- Kuntotestausta
- Lihaskuntotestausta

SINNASPORT

**PERSONAL TRAINING JA RYHMÄ-,
RAVITSEMUS-, KUNTOUTUS- JA
LAJIVALMENNUS**

Palvelut saatavilla pääkaupunkiseudulla sekä Turun, Raision ja Naantalin seuduilla.

www.sinnasport.com

www.facebook.com/sinnasport
Email. sinnasport85@gmail.com

Puh. 040 719 7648