

Sinnasportin personal training sisältää monipuolisen harjoittelun ja ravitsemuksen suunnittelun tavoitteesi mukaan. Tapaamiset laaditaan oman aikataulusi mukaisesti. Tähdätään yhdessä pitkäaikaiseen ja kestäväan kehitykseen.

Saat yksilöllistä ja tavoitteellista ohjausta oman lähtötasosi mukaan. Suunnittelemme sinulle yksilöllisen harjoituskokonaisuuden haastattelun ja kuntotestien pohjalta. Jokaisella asiakkaalla on käytössä oma **valmennusalusta**, johon kirjaudutaan omilla tunnuksilla.

58€ / kerta

60 – 75 min.

Myös

Kuukausisopimuksella

5 tai 10 kerran kortti



SINNASPORT PERSONAL TRAINING

Personal training on paljon muutakin kuin pelkkää kuntosaliohjausta. Huolehdimme **kokonaishyvinvoinnistasasi**. Saat myös selvyuden kehosi koostumuksesta ja aineenvaihduntasi toiminnasta.

Yksilöllinen valmennusohjelma tehdään mittauksien ja haastattelun pohjalta sinun tavoitteidesi ja tarpeidesi mukaan.

Tapaamiset varaat helposti netin kautta oman aikataulusi mukaan.

Kuukausisopimuksella saat valintasi mukaan 2 -3 tapaamista valmentajan kanssa kuukauden aikana. Näin pääsemme parhaimpaan tulokseen treenauksessa ja saat eniten irti valmennuksestasi. Ei pitkää sitoutumista eikä pitkää irtisanomisaikaa.

SINNASPORT

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

Palvelut saatavilla pääkaupunkiseudulla sekä Turun, Raision ja Naantalien seuduilla.

www.sinnasport.com

www.facebook.com/sinnasport

Email. sinnasport85@gmail.com

Puh. 040 719 7648