

Startti hyvään oloon 3 kk

- Alkukartoitus
- Yksilöllinen kuukausittain päivitettävä kunto-ohjelma tavoitteiden (esim. painonpudotus, lihasmassan kehitys, voima, kestävyys, nopeus, liikkuvuus) suunnassa
- 6 krt yhteiset harjoitukset oman valmentajan kanssa (2 krt/kk)
- Puhelintuki koko valmennuksen ajan, arkena välillä 8-16
- Ravitsemusneuvonta

Hinta 215 euroa/kk (laskutus 3 erässä)

Lisäpalvelut: Firstbeat Hyvinvointianalyysi

Kuntoa korkojen kera 6 kk

- Alkukartoitus
- Yksilöllinen kuukausittain päivitettävä kunto-ohjelma tavoitteiden (esim. painonpudotus, lihasmassan kehitys, voima, kestävyys, nopeus, liikkuvuus) suunnassa
- 18 krt yhteiset harjoitukset oman valmentajan kanssa (3 krt/kk)
- Puhelintuki koko valmennuksen ajan, arkena välillä 8-16
- Ravitsemusneuvonta

Hinta 270 euroa/kk (laskutus 3 – 6 erässä)

Lisäpalvelut: Firstbeat Hyvinvointianalyysi

Ravintopäiväkirja-analyysi

Hyvinvoinnista pysyvä olotila 9 kk

- **Firstbeat Hyvinvointianalyysi** + Alkukartoitus
- Yksilöllinen kuukausittain päivitettävä kunto-ohjelma tavoitteiden (esim. painonpudotus, lihasmassan kehitys, voima, kestävyys, nopeus, liikkuvuus) suunnassa
- 27 krt yhteiset harjoitukset oman valmentajan kanssa (3 krt/kk)
- Puhelintuki koko valmennuksen ajan, arkena välillä 8-16
- Ravitsemusneuvonta

Hinta 285 euroa/kk (laskutus 3 – 9 erässä)

Lisäpalvelut: Ravintopäiväkirja-analyysi

Hinnat pitävät sisällään arvonlisäveron. Hinnat eivät pidä sisällään maksullisista liikuntapaikoista aiheutuvia kuluja.