

PRO-ENERGY

PRO-KUNNOSSA ryhmävalmennus

kesä 2018

Valmennus, joka sisältää kaiken tarvitsemasi!

Monipuolista ja haastavaa harjoittelua omassa ryhmässä ammattivalmentajan opastuksella.

Valmennusryhmässämme kehität:

lihaskuntoa, kestävyyskuntoa, voimaa, liikkuvuutta ja lihasmassaa. Tavoitteenamme on kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä urheilullinen suorituskyky.

Treenit ovat kolme kertaa viikossa sisältäen HIIT harjoittelua, Kuntosaliharjoittelua, Toiminnallista voimaharjoittelua, kehonpainoharjoittelua, porrasjuoksua, liikkuvuusharjoittelua ja kehonhuoltoa. Lisäksi Easyfit Nokian asiakkuus, harjoittelun ohjelmointi, kehonhuolto 1xvko, ravintovalmennus, kuntotestaus: lihaskuntotestaukset ja liikkuvuustestaukset.



Ryhmän yhteisharjoitukset toteutetaan:

Ryhmä 1 aamu maanantai ja keskiviikko klo 6:30-7:30

Ryhmä 2 keskiviikko 18-19 ja sunnuntai klo 18-19

Ryhmä 3 keskiviikko klo 19-20 ja sunnuntai klo 19-20

Ryhmä 4 keskiviikko klo 20-21 ja sunnuntai klo 20-21

Ryhmä 5 tiistai klo 18:30-19:30 sunnuntai klo 17-18

Ryhmä 6 kehonpainoharjoittelu painotus keskiviikko klo 17-18 sunnuntai klo 16-17

Kehonhuolto tiistai klo 19:45 Nokian Easyfit

Harjoittelupaikat ovat Easyfit Nokia kuntosali, Kennonokan uimaranta, Mustavuori, Pispalan portaat...



Hinta: 169 € / 4 vko – Tällaista valmennuskokonaisuutta et löydä mistään muualta! Ilmoittautuminen osoitteeseen: info@pro-energy.fi

Valmennusjakson kesto 27.5.2018 – 26.8.2018.