

PRO-ENERGY

PRO-KUNNOSSA ryhmävalmennus

Tampere!

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 harjoittelun ohjelmointi, kehonhuolto 1xvko, ravintovalmennus, kuntotestaus: lihaskuntotestaukset ja liikkuvuustestaukset.



Ryhmän yhteisharjoitukset toteutetaan:

Ryhmä 7 Tiistai ja torstai klo 6:30 – 7:30

Ryhmä 8 maanantai ja keskiviikko klo 11:00-12:00

molemmat ryhmät tiistai klo 19:45 – 21:00 Nokia (kehonhuolto)



Harjoittelupaikat ovat Varalan Urheiluopisto, Pyynikin urheilukenttä, Mustavuori, Pispalan portaat...

Hinta: 149 € / 4 vko – Tällaista valmennuskokonaisuutta et löydä mistään muualta! Ilmoittautuminen osoitteeseen: info@pro-energy.fi

Valmennusjakson kesto 27.5.2018 – 26.8.2018.

