



HINNASTO:

Personal training, 3 kk:n paketti, hinta 280 €/ kk, yhteensä 840 €
Personal training, 6 kk:n paketti, hinta 230 €/ kk, yhteensä 1380 €
Personal training, 12 kk:n paketti, hinta 170 €/ kk, yhteensä 2040 €
Aloituspaketti, hinta 490 €
Kuntosaliohjaus, hinta 70 €/ kerta
Kuntotestaus, hinta 70 €/ kerta
Liikunnanohjaus, lajikokeilut, hinta 55 €/ kerta
Pari- ja pienryhmävalmennus, kysy tarjous

Ravintovalmennus, 3 kk:n paketti, hinta yhteensä 300 €
Ravintovalmennus, 3+3 kk:n paketti, hinta 395 €
Ravintovalmennus, 6+6 kk:n paketti, hinta 615 €
Ravintovalmennus, ruokapäiväkirja-analyysi 7 vrk, 130 €

Hinnat sisältävät arvonlisäveron 24 % ja ovat voimassa toistaiseksi. Oikeus hintojen muutoksiin pidätetään.



SISÄLTÖJEN KUVAUS:

***Alkukartoitus:** Kyselylomakkeen läpikäynti, haastattelu, haluttaessa paino, BMI, vyötärön ja lantion ympärysmittat, vyötärö-lantiosuhde, (lisämaksusta rasvaprosentti).

***Yksilöllinen jumppa- tai kuntosaliohjelma:** Henkilökohtainen ohjelma (kotiin tai salille), jossa on otettu huomioon alkukartoituksessa esille tulleet asiat sekä asiakkaan toiveet ja tavoitteet.

***Yhteiset harjoituskerrat:** Laaditun ohjelman läpikäynti, uuteen lajiin tutustuminen, yhdessä treenaaminen tms. asiakkaan toiveiden mukaisesti.

***Fyysisen kunnan testaus:** Aerobisen kunnan testi (esim. UKK-kävelytesti, Cooper, Polarin sykevälivaihtelutesti), 3-4 lihaskuntotestiä (suoritus- tai toimintakykyisyys) sekä 3-4 liikkuvuustestiä.

***Kausiohjelma:** 2 kuukaudeksi suunniteltu kokonaisvaltainen kunto-ohjelma, jossa on otettu huomioon asiakkaan lähtötaso, tavoitteet ja toiveet.

***Kuntosaliohjaus:** Liikkeiden ja laitteiden valitseminen asiakkaalle sekä ohjaus oikeaoppisiin suoritustekniikoihin.

***Liikunnanohjaus, lajikokeilut:** Opastusta eri liikuntalajien perustekniikoihin tai yhdessä harjoittelua (esim. sauvakävely, uinti, vesijuoksu, tennis, sulkapallo, golf).

***Pienryhmäohjaus:** Personal trainingia, kuntosaliohjausta, testausta, ohjausta ym. 2-4 henkilön ryhmälle.

*Personal Training-paketti 3 kk:

Alkukartoitus, fyysisen kunnan testit alussa ja lopussa (2kpl), yksilöllisen jumppa- ja kausiohjelman laadinta +10 yhteistä harjoituskertaa valmentajan kanssa.

*Personal Training-paketti 6 kk:

Alkukartoitus, fyysisen kunnan testit alussa ja lopussa (2kpl), yksilöllisten kausi- ja jumppaohjelmien laadinta + 20 yhteistä harjoituskertaa valmentajan kanssa.

*Personal Training-paketti 12 kk:

Alkukartoitus, fyysisen kunnan testit alussa, puolen vuoden kuluttua ja lopussa (3 kpl), yksilöllisten jumppa- ja kausiohjelmien laadinta + 30 yhteistä harjoituskertaa valmentajan kanssa.

*Aloituspaketti:

Alkukartoitus, fyysisen kunnan testit (asiakkaan näin halutessa, alussa ja/ tai lopussa), yksilöllisen jumppa- ja kausiohjelman laadinta + 4 yhteistä harjoituskertaa valmentajan kanssa.

*Ravintovalmennuspaketti 3 kk:

Ruokavalion analysointi 5 vuorokauden ajalta jakson alussa ja lopussa. Tarvittavien metodien käyttäminen tapaamisten ja kotitehtävien yhteydessä. 3 tapaamista valmentajan kanssa.

*Ravintovalmennuspaketti 3 + 3 kk:

Ruokavalion analysointi 5 vuorokauden ajalta jakson alussa ja toisen kerran myöhemmässä vaiheessa. Tarvittavien metodien käyttäminen tapaamisten ja kotitehtävien yhteydessä. 3 tapaamista valmentajan kanssa ensimmäisten 3 kk:n ajalla, tämän jälkeen yhteydenpito sähköpostitse 3 kk ajan ja 1 tapaaminen jakson päättyessä.

*Ravintovalmennuspaketti 6 + 6 kk:

Ruokavalion analysointi 5 vuorokauden ajalta jakson alussa ja toisen kerran myöhemmässä vaiheessa. Tarvittavien metodien käyttäminen tapaamisten ja kotitehtävien yhteydessä. 6 tapaamista valmentajan kanssa ensimmäisten 6 kk:n ajalla, tämän jälkeen yhteydenpito sähköpostitse 6 kk:n ajan ja 1 tapaaminen jakson päättyessä.

*Ruokapäiväkirjan analysointi:

Ruokavalion analysointi 7 vuorokauden ajalta, henkilökohtainen palaute kirjallisena. 1 tapaaminen valmentajan kanssa.

SOPIMUSEHDOT:

*Tapaamisajan kesto 45-75 min, ravintovalmennuksessa 45-90 min.

*Sähköposti- ja puhelinkonsultaatiot (klo 9-17) jakson aikana sisältyvät jakson hintaan.

*Sovittu tapaaminen on peruutettava/ siirrettävä viimeistään 24 h aikaisemmin, muussa tapauksessa se laskutetaan/ katsotaan käytetyksi.

*Mikäli ohjelmassa on liikuntaa paikassa, johon peritään sisäänpääsymaksu, ko. maksu lisätään ohjauksen hintaan.

*Laskut sisältävät ALV:n.

*Ensimmäisen paketin oston jälkeen seuraavista paketeista annetaan 10% alennus.

*Mahdolliset alennukset/ tarjoushinnat ym. huomioidaan viimeisessä laskussa.

*Valmennuspaketin voi perua ensimmäisen tapaamisen jälkeen kuluitta.

*Pakettien sisältöjä voidaan yhteisesti sovittaessa muokata asiakkaan toiveiden mukaisesti, esimerkiksi testikerta voidaan vaihtaa yhteiseksi harjoittelukerraksi.

*3-12 kk:n paketit sekä aloituspaketti on mahdollista maksaa erissä, muut laskut lähtevät kokonaisuudessaan asiakkaalle heti ensimmäisen tapaamisen jälkeen tai maksetaan tapaamisen yhteydessä, ellei toisin sovita.