

PERSONAL TRAINING -HINNASTO

PT-LÄHTÖTILANNEKARTOITUS 129 €* ---

Lähtötilannekartoitukseen sisältyy Personal Trainerin haastatteluun perustuva hyvinvointikartoitus sekä kehonkoostumusmittaus tai tekniikkaopastus kuntosalilla. Kartoituksesta saat ammattilaisen arvion sekä suositukset jatkotoimenpiteiksi fyysisen kuntosi ja hyvinvointisi edistämiseen. *Esport-jäsenille jäsenyyteen sisältyy yksi veloituseton kartoitus.

PT-KUUKAUSIVALMENNUS ---

1 tapaaminen/kk 75 €	2 tapaamista/kk 140 €	4 tapaamista/kk 260 €
--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

PT-kuukausivalmennus on erinomainen keino pitää yllä säännöllistä liikuntarutiinia ja saada ammattilaiselta tukea ja tsemppiä treeniin joka kuukausi! Kuukausijäsenyyden minimiaika on 3 kuukautta.

PT-PAKETIT ---

1 kerta 129 €/per kerta Yhteensä 129 €	5 kertaa 85,80 €/per kerta Yhteensä 429 €	10 kertaa 79 €/per kerta Yhteensä 790 €	25 kertaa 75,60 €/per kerta Yhteensä 1890 €
	Maksuerä 2 erässä: 214,50 € 3 erässä: 143 € 4 erässä: 107,25 €	Maksuerä 2 erässä: 395 € 3 erässä: 263,30 € 4 erässä: 197,50 €	Maksuerä 2 erässä: 945 € 3 erässä: 630 € 4 erässä: 472,50 €

Personal Training -kertapaketeista voit valita tavoitteisiisi sopivimman määrän tapaamisia 5-25 tapaamiskerran välillä. Sovit yhdessä Personal Trainerin kanssa, kuinka usein harjoittelette.

MUUT PALVELUT ---

DUO PT – Personal Training kahdelle henkilölle **189 €/kerta**

KUNTOTESTIT ---

InBody-mittaus **35 €** (Esport-jäsenet 29 €)

Pyöräergometritesti **80 €**

FMS-testi **75 €**

Liikkuvuustesti **30 €**

Lihaskuntotesti **30 €**