

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 kerta 85,80 €/per kerta Yhteensä 429 €	10 kerta 79 €/per kerta Yhteensä 790 €	25 kerta 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

Esportin kuntotestiaseman kuntotestit antavat sinulle tärkeää tietoa terveydestäsi ja nostavat tutkitusti motivaatiotasi liikunnan harrastamiseen ja terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. Kaikki kuntotestimme ovat validoituja, tutkittuun tietoon perustuvia ja sopivat kaikille kuntotasosta riippumatta.

TESTIHINNAT:

Energiatesti **80 €**

Energiatesti PLUS **100 €**

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

Kestävyysskunnan testaus pyörällä **80 €**

FMS-testi **150 €**

Liikkuvuustesti **30 €**

Lihaskuntotesti **30 €**

Testivaraukset: <https://vello.fi/esport/>

YHTEYSTIEDOT:

Espoo: Esport Arenan kuntotestiasema

Koivu-Mankkaan tie 5, 02200 Espoo

testiasema@esport.fi

Helsinki: Esport Bristolin kuntotestiasema

Mikonkatu 8, 00100 Helsinki

testiasema@esport.fi