

# 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 <b>75 €</b>	2 tapaamista/kk <b>140 €</b>	4 tapaamista/kk <b>260 €</b>
--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

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 <b>129 €/per kerta</b> <b>Yhteensä 129 €</b>	5 kertaa <b>85,80 €/per kerta</b> <b>Yhteensä 429 €</b>	10 kertaa <b>79 €/per kerta</b> <b>Yhteensä 790 €</b>	25 kertaa <b>75,60 €/per kerta</b> <b>Yhteensä 1890 €</b>
	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 ---

Kuntotestien hinnaston löydät nettisivujemme kuntotestit-osiosta.