



Pienryhmävalmennus

1.5.2023 - 30.7.2023

345€ / hlö (kuukausihinta 115€)

Saat 3kk henkilökohtaista valmennusohjelmaa ja 6 yhteistreeniä (erikseen ostettuna 570€)

Kenelle?

Olet innostunut hiihdosta ja haluat viedä tekniikkasi ja kuntosi uudelle tasolle. Osaat jo hiihdon alkeet, into ja halu kehittyä kuitenkin tärkeintä.

Hyötysi? Opit rytmittämään harjoittelua. Porukasta saat virtaa sekä saat jakaa kokemuksia ja tunteuksia.

Sisältö:

- Henkilökohtainen valmennusohjelma 3 kuukaudeksi, päivitysväli 4 viikkoa
- Yhteistreeneissä valmentaja antaa vinkkejä tekniikkaan ja harjoitteluun
- Yhteinen keskusteluryhmä valmennukseen osallistuville
- Treeniohjelma sisältää 6 yhteistreeniä Oulun seudulla, treeniaikataulut:
 - ti 2.5. klo 17.30 Rullahiihto P tai Juoksu, Kaakkuri
 - ti 23.5. klo 17.30 Rullahiihto P tai Juoksu, Kaakkuri
 - ti 6.6. klo 17.30 Rullahiihto V, Kaakkuri
 - ti 13.6. klo 17.30 Suotreeni, Joutsensuo
 - ti 27.6. klo 17.30 Porrastreeni, Köykkyri
 - ti 4.7. klo 17.30 Mäkitreeni, Sankivaara

Vakavissa sairaustapauksissa (lääkärintodistuksella) hyvitetään harjoitusohjelman keskeytyminen jatkamalla harjoitusohjelmaa keskeytysajan verran lokakuun 2023 jälkeen

Varaa paikka valmennukseen nyt:

- Tilaa Pienryhmävalmennus 3kk - [aleksi.harjula\(at\)hiihtokonsultti.fi](mailto:aleksi.harjula@hiihtokonsultti.fi)
- Ilmoita nimi, puhelinnumero sekä sähköpostiosoite
- Lasku Valmennuksesta tulee sähköpostiin PDF-muodossa

tai

-Mene sivustolle: <https://www.varaaheti.fi/hiihtokonsultti>

-Valitse viikko 18

-Paina "Varaa" -painiketta

-Kirjaudu sisään / luo käyttäjätili varaaheti-sivustolle:

-Paina seuraavaksi "Varaa aika" tai "Varaa ja maksa aika"

(-jos maksat liikuntaeduilla tai laskulla, niin valitse "Varaa aika". Tässä tapauksessa siirrä käyttöpaikkaan Hiihtokonsultti liikuntaeturahaa tai pyydä lasku)

(-jos maksat verkkomaksulla heti, niin valitse "Varaa ja maksa aika")

-Nyt paikka valmennukseen on varattu / maksettu

-Sähköpostiin tulee varaustiedot

Liikuntaeduilla voi myös maksaa valmennuksen

Pienryhmävalmennus alkaa mikäli osallistujia tulee vähintään 5 hlöä

