

## Valmennusohjelma 10 viikkoa

99€ (kaikki palvelut erikseen ostettuina 170€)

**Ma 22.8.2022 – 30.10.2022**

Kestävyysliikkujan treeniohjelma syyskaudelle

- Rakenna kuntoa ammattilaisen laatimalla ohjelmalla
- Taito- ja kuntotason kasvaessa treenien vaativuus kasvaa
- Välillä treenataan kovempaa ja välillä levätään, ei yhtään samanlaista viikkoa!
- Et tarvitse kuntosalia, ohjelma on toteutettavissa kotona
- Sopii, jos pystyt käyttämään viikossa 5-10 tuntia aikaa treenaamiseen

### Sisältää 10 viikon valmennusohjelman lisäksi treenit:

- Ma 22.8. klo 17.30 Rullahiihtokurssi, Perinteinen, Kaakkuri
- Ke 24.8. klo 17.30 Rullahiihtokurssi, Vapaa, Kaakkuri
- Ke 31.8. klo 17.30 Suotreeni, Joutsensuo
- Ke 7.9. klo 17.30 Mäkitreeni, Köykkyri

Vakavissa sairaustapauksissa (lääkärintodistuksella) hyvitetään harjoitusohjelman keskeytyminen jatkamalla harjoitusohjelmaa keskeytysajan verran lokakuun 2022 jälkeen

### Osta Valmennusohjelma 10vk nyt:

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

-Paina "Varaa" -painiketta

-Kirjautu 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

### Lisätietoja:

Aleksi Harjula

040-1259525

aleksi.harjula(at)hiihtokonsultti.fi