

6kk Valmennusohjelma

75€ (norm. 150€)

5.5.2025 - 2.11.2025

Kestävyysliikkujan treeniohjelma

- Rakenna kuntoa ammattilaisen laatimalla kuukausiohjelmalla
- Taito- ja kuntotason kasvaessa treenien vaativuus kasvaa
- Välillä treenataan kovempaa ja välillä on kevyempi treeniviikko
- Et tarvitse kuntosalia, ohjelma on toteutettavissa myös kotona
- Sopii, jos pystyt käyttämään viikossa noin 5-7 tuntia aikaa treenaamiseen
- Erittäin hyvä vaihtoehto esimerkiksi hiihtäjälle tai polkujuoksijalle
- Yksittäisen harjoituksen kesto vaihtelee 30min-3h välillä

Vakavissa sairaustapauksissa (lääkärintodistuksella) hyvitetään harjoitusohjelman keskeytyminen jatkamalla harjoitusohjelmaa keskeytysajan verran marraskuun 2025 jälkeen

Paikkavaraus sekä maksaminen:

Liikuntaeduilla maksaminen (Smartum, Edenred, ePassi)

Laita sähköpostilla tiedot:

- Otsikkoon 6kk valmennusohjelma 5.5.2025-
- Nimi, puhelinnumero sekä sähköpostiosoite
- Siirrä 75€ käyttöpaikkaan Hiihtokonsultti (Kasarmintie)

Laskulla maksaminen

Laita sähköpostilla tiedot:

- Otsikkoon 6kk valmennusohjelma 5.5.2025-
- Nimi, puhelinnumero sekä sähköpostiosoite
- Pyydä lasku