

Iin Hevosharrastajat Ry
aloittaa yhteistyön
Kunnostamon
kanssa!


kunnostamo
PERSONAL TRAINING



Iin Hevosharrastajat Ry

Yhteistyö tuo tulestaan lihalaisille edullisempia hintoja Kunnostamon tarjoamista palveluista.

Kunnostamon Anu Suotula-Teppo tulee myös pitämään kuusi ryhmäliikunta tuntia Ylirannan Ratsutilalla alkaen 25.7. **Iin Hevosharrastajien jäsenille**. Ryhmäliikunta tuntien aiheet tulevat olemaan : Kahvakuula, Tabata, Kehonhuolto, Kuntopiiri, ja Keskivartalotreeni.

Ensimmäinen ryhmäliikunta tunti tulee olemaan Kahvakuula treeni 25.7. klo 11.00. Ota kahvakuula ja jäsenkortti mukaan ja tule treenaamaan!

Muut Kunnostamon tarjoamat edut lihan jäsenille :

- Henkilökohtainen valmennus eli personal training

*Valmennuksen perusmaksu iihalaisille 89€/kk +tapaamiset 50€/kerta eli kaksi tapaamista kuukaudessa 189€ (norm.199€)

*minimivalmennusaika 3kk (riippuen tavoitteesta ja lähtötilanteesta)

*valmennusaikana treenistudion käyttöoikeus yksityisesti ajanvarauksella (tämän hetkiset hinnat: 35€/10 kertaa tai 4€/kerta) -Henkilökohtainen valmennus on satsaus hyvinvointiisi pitkälle tulevaisuuteen.

- Kuntosalivalmennus (listahinnoista -10 %)

*Henkilökohtaista kuntotavoitetta tukeva harjoitusohjelma (kotitreeni/salitreeni) ja ohjaus 60min.

*Harjoitusohjelma voi olla 1–3-jakoinen *Kuvat, videot, tekstit

- Lisäpalvelut erikseen ostettavissa (listahinnoista -10 %)

*InBody770-kehonkoostumusmittaus ja tulosten tulkinta yht. 15 minuuttia 20€ *Energieatesti (monipuolinen kuntotesti) 50€

Alennukset jäsenkorttia näyttämällä! Alennus on henkilökohtainen. Yhteistyöehdotuksen edut ovat voimassa 6/2021 saakka. Palveluhankinnoista tehdään erilliset sopimukset.

Lisätietoa Kunnostamosta : <https://www.kunnostamo.com/>