

FIRSTBEAT Askel- ja Kuntovalmentaja

LISÄTIETOJA:

Nina Karlsberg, puh 06 483 1490
nina.karlsberg@harmankuntokeskus.fi

AUTO-koutsaus

Sisältää sähköisen valmennusohjelman, joka ohjaa Sinut itsenäiseen harjoitteluun ja sen suunnitteluun, ohjelma laatii harjoitusohjelman tavoitteittesi mukaisesti ja mukautuu toteutuneen harjoittelun tai esim sairastumisen mukaisesti.

Hinta 12 €/kk
(minimikesto 3kk)

Puolenvuoden koutsaus

Sähköisen valmennusohjelman lisäksi asiantuntija analysoi harjoitusohjelmaasi ja antaa henkilökohtaisen palautteen joka toinen viikko 2 ensimmäiseltä kuukaudelta ja kerran kuukaudessa 4 seuraavaa kuukautta.

Hinta 185 €

Tavoitteellinen koutsaus

Sisältää polkupyöraergometristin peruskunnon selvittämiseksi ja tavoitteiden laatimiseksi, 6 kuukauden AUTO-koutsaus, Lopussa polkupyöraergometrin uusintatesti.

Yksilöhinta 162 €
Ryhmähinta 148 €/hlö*
(*minimi ryhmäkoko 4 hlöä)