

Pienryhmät

Uudet ryhmät
starttaavat
4.9.!



Kuntomaailman personal training pienryhmät starttaavat syyskuussa 2018!

Kuntomaailman personal training pienryhmissä kuntoillaan 5-8 henkilön porukalla personal trainerin opastuksella. Pienryhmässä treenaamisen etuina ovat suunniteltu, turvallinen ja tehokas treeni valvovan silmän alla, kiinteästi sovitut tapaamiset, ruokavalio-ohjeistus sekä ryhmän tuki ja kannustus. Pienryhmässä harjoittelu on myös edullisempi vaihtoehto yksilöohjaukselle!

Naisten Kuntomaailman pienryhmät:

Ladyt 60+

- Sisältää personal trainerin ohjaamat kuntoilut 2 x viikossa (55 min. / kerta)
- Kesto 4 kk (09-12/2018), yhteensä 32 kertaa (noin 8 kertaa / kuukausi)
- Kokoontuminen ma & to klo 10.30-11.25 Naisten Kuntomaailmassa Torikeskuksessa
 - Aloitus ma 3.9.2018
 - Hinta 130 € / kk

Kilot kuriin naisten ryhmä

- Sisältää 2 tapaamista viikossa. Tiistain tapaamisella kuntoillaan, torstain tapaaminen keskittyy ravintoon ja henkiseen valmennukseen. Kerran kuukaudessa tehdään kehonkoostumusmittaukset.
- Kesto 4 kk (09-12/2018), yhteensä 32 kertaa (noin 8 kertaa / kuukausi)
- Kokoontuminen ti klo 17.15 ja to klo 18.15 Naisten Kuntomaailmassa Torikeskuksessa (55 min. / kerta)
 - Aloitus ti 4.9.2018
 - Hinta 130 € / kk

Ladyt 30+

- Sisältää personal trainerin ohjaamat kuntoilut 1 x viikossa (55 min./kerta)
- Kesto 4 kk (09-12/2018), yhteensä 16 kertaa (noin 4 kertaa / kuukausi)
- Kokoontuminen ke klo 17.00-17.55 Naisten Kuntomaailmassa Torikeskuksessa
 - Aloitus ke 5.9.2018
 - Hinta 99 € / kk

Kuntomaailman Ahjokeskuksen pienryhmät:

Sporttiryhmä

- Sisältää personal trainerin ohjaamat kuntoilut 1 x viikossa (55 min./kerta)
- Kesto 4 kk (09-12/2018), yhteensä 16 kertaa (noin 4 kertaa / kuukausi)
- Kokoontuminen: ma klo 18.00-18.55 Kuntomaailman Ahjokeskuksessa
 - Aloitus: ma 3.9.2018
 - Hinta 99 € / kk