

Pienryhmät

Uudet ryhmät
starttaavat!



Kuntomaailman personal training pienryhmät starttaavat tammikuussa 2019!

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

Naisten Kuntomaailman pienryhmät:

Keskiviikon 1krt/viikko -ryhmä

- Sisältää personal trainerin ohjaamat kuntoilut 1 x viikossa (55 min. / kerta)
 - Kesto 4,5 kk (1-6/2019)
- Kokoontuminen keskiviikkoisin klo 17.30-18.25 Naisten Kuntomaailmassa Torikeskuksessa
 - Aloitus ke 30.1.2019
 - Hinta 99 € / kk

Lauantain 1krt/viikko -ryhmä

- Sisältää personal trainerin ohjaamat kuntoilut 1 x viikossa (55 min./kerta)
 - Kesto 4,5 kk (2-6/2019)
- Kokoontuminen lauantaisin klo 11.00-12.00 Naisten Kuntomaailmassa Torikeskuksessa
 - Aloitus la 2.2.2019
 - Hinta 99 € / kk

Kuntomaailman Ahjokeskuksen pienryhmät:

Tiistain&torstain 2krt/vko -ryhmä

- Sisältää personal trainerin ohjaamat kuntoilut 2 x viikossa (55 min./kerta)
 - Kesto 4,5 kk (1-6/2019)
- Kokoontuminen: ti ja to klo 17.00-18.00 Kuntomaailman Ahjokeskuksessa
 - Aloitus: ti 29.1.2019
 - Hinta 130 € / kk