

Pienryhmät

Uudet ryhmät
starttaavat!



Kuntomaailman personal training pienryhmät starttaavat syyskuussa 2019!

Kuntomaailman personal training pienryhmissä kuntoillaan 5-10 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 (4 paikkaa jäljellä)

- Sisältää personal trainerin ohjaamat kuntoilut 1 x viikossa (55 min. / kerta)
 - Kesto 4 kk (9-12/2019)
- Kokoontuminen keskiviikkoisin klo 17.30-18.25 Naisten Kuntomaailmassa Torikeskuksessa
 - Aloitus ke 18.9.2019
 - Hinta 99 € / kk

Kuntomaailman Ahjokeskuksen pienryhmät:

Tiistain&torstain 2krt/vko -ryhmä (2 paikkaa jäljellä)

- Sisältää personal trainerin ohjaamat kuntoilut 2 x viikossa (55 min./kerta)
 - Kesto 4 kk (9-12/2019)
- Kokoontuminen: ti ja to klo 17.00-18.00 Ahjokeskuksen Kuntomaailmassa
 - Aloitus: ti 17.9.2019
 - Hinta 130 € / kk

Maanantain 1krt/viikko -ryhmä (Uusi ryhmä! 10 paikkaa jäljellä)

- Sisältää personal trainerin ohjaamat kuntoilut 1 x viikossa (55 min./kerta)
 - Kesto 4 kk (9-12/2019)
- Kokoontuminen maanantaisin klo 18.00-19.00 Ahjokeskuksen Kuntomaailmassa
 - Aloitus ma 16.9.2019
 - Hinta 99 € / kk