

edutraining

TIETOA • TEKNIKKAA • TOISTOJA

OPI TAITO LIKKUA

**TÄNÄÄN
VOITAN
EILISEN
ITSENI!**



**OPI
TAITO
LIKKUA**

**TIETOA,
TEKNIKKAA,
TOISTOJA**





**HALUATKO
SAAVUTTA ELÄMÄSI
HUIPPUKUNNON?
VALMENNUKSESSANI
TEHDÄÄN TULOKSIA,
MIELEKKYYTTÄ
JA MUKAVUUTTA
UNOHTAMATTA!**

PALVELUT - Personal training -valmennukset

1. KEVYTVALMENNUS

5 TAPAAMISTA

HYVÄ STARTTI TULOKSELLISEEN HARJOITTELUUN.

Kevytvalmennus on viiden valmennustapaamisen personal training -paketti, joka auttaa Sinut oikealle polulle tuloksekkaan harjoittelun pariin.

KESTO 1-2 KK

HINTA 395 € (sis. alv 24 %)

2. INTENSIIVIVALMENNUS

3-12 KK, VIIKOITTAINEN VALMENNUSTAPAAMINEN.

TULOsten OPTIMOINTI VALMENNUKSEN AIKANA JA SEN JÄLKEEN.

Intensiivivalmennus suorituskyvyn, kehonmuokkauksen ja fyysisen hyvinvoinnin tehovalmennus, jossa treenaat yhdessä personal trainerisi kanssa viikoittain koko valmennuskauden ajan.

KESTO 3-12 KK

HINTA 325 €/KK (sis. alv 24 %)

3. YLLÄPITOVALMENNUS

6 TAI 12 KK, KAUSISUUNNITELMA JA OHJELMAT YMPÄRIVUOTISEEN TREENAAMISEEN.

TAVOITTEENA JATKUVA KEHITYS YMPÄRI VUODENOHJELMOIDUN HARJOITTELUN PIIRISSÄ.

Ylläpitovalmennus koostuu lihaskunnan testaamisesta ja kehityksen seurannasta, harjoittelun ohjelmoinnista, yksittäisten treeniohjelmien suunnittelusta sekä ohjaustapaamisista kuntosalilla. Ylläpitovalmennuksen ideana on pitää asiakas tuloksekkaan, ohjelmoidunharjoittelun piirissä ympäri vuoden!

KESTO 6 KK TAI 12 KK

HINTA 85/75 €/KK (sis. alv 24 %)

4. PERSONAL TRAINER -LISÄTAPAAMINEN

TÄYDENTÄÄ JO OLEMASSA OLEVAA VALMENNUSKOKONAISUUTTA.

Yksittäinen valmennuslisätapaaminen tukee tarvittaessa olemassa olevaa valmennuspakettia.

KESTO 60-90 MIN

HINTA 65 €

(sis. alv 24 %. Jo olemassa oleville asiakkaille, normaalisti 90 €)

MINÄ



OLEN voima-, ravinto- sekä psyykkiseen valmennukseen erikoistunut **liikuntaneuvoja** ja **personal trainer**. Valmennusotteeni on kokonaisvaltainen, opettava ja kannustava.

TAVOITTEENANI on tehdä asiakkaistani fiksumpia liikkujia ja oman hyvinvointinsa asiantuntijoita.

OLEN harrastanut koko ikäni aktiivisesti liikuntaa. Harrastuksestani on myös tullut unelma-ammatti. Harrastuksiini ovat kuuluneet mm. jalkapallo, jääkiekko, lumilautailu ja skeittaus. Viime vuosina pääpaino on kuitenkin ollut kuntosaliharjoittelussa, voimailussa ja kehon muokkauksessa.

LUONTEELTANI olen määrätietoinen ja jämäkkä, mutta pipo ei turhaan kiristä. Minusta saat **osaavan ja helposti lähestyttävän personal trainerin**, jonka valmennuksessa tehdään tuloksia.

Yhteystiedot

Eetu Aalto
Edutraining
puh. 0440 999 395
eetuaa21@gmail.com
www.edutraining.fi