

Rasvanpoltto-pienryhmä

Torstaina 24.1.2018 klo 18 alkaen.

Valmennuksessa parannat kehonkoostumustasi, edistät hyvinvointiasi ja muutat elintapojasi pysyvästi paremmaksi.

Valmennus on tarkoitettu:

- Sinulle, joka haluat tavoitella pienempää rasvaprosenttia, lisätä voimaa ja saada kiinteämmän vartalon.
- Sinulle, joka olet valmis sitoutumaan valmennukseen ja tekemään tuloksia suunnitelmallisella ja nousujohteisella harjoittelulla.
- Sinulle, joka haluat treenata osana kannustavaa ryhmää.
- Sinulle, joka tavoittelet pysyvää painonpudotusta, aktiivisempaa elämäntapaa sekä parempia liikunta- ja ruokailutottumuksia.
- Sinulle joka haluat ennen kaikkea edistää terveyttä, hyvää oloa, saada lisää energiaa arkeen, kiinteämmän olomuodon ja lisätä itsevarmuutta.

Tässä valmennuksessa saat:

- Kerran viikossa tehokkaat treenit, yhteensä 12 kertaa, vaihtelevin teemoin.
- Ruokavalio-ohjeet.
- Harjoitusohjelma, joka on muokattu juuri sinun taitojesi mukaiseksi.
- Viikko- / kausisuunnitelman, joka on suunniteltu nousujohteiseksi ja tavoitteitasi vastaavaksi.
- Inbody-kehonkoostumusmittaukset valmennuksen alussa ja lopussa.
- Ryhmän ja valmentajan tuki koko valmennuksen ajan.

Valmentaja: Mari Kukkonen, mari.kukkonen@hukka.net, 0401264543

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 3 kuukautta (12 tapaamista)

Ajankohta: 24.1-11.4.2018

hiihtolomaviikko (10) on sovittavissa siirrettäväksi valmennuksen loppuun.

Tapaamiset: to klo 18–19

Osallistujamäärä: 4-6 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Hinta: Hukka Xpressin tai Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 129 €/kk eli yhteensä 387 € (vastaavansisältöinen yksilövalmennus 279 €/kk, yhteensä 837 €). Voit solmia Hukka Xpressiin määräaikaisen sopimuksen valmennuksen ajaksi – tällöin ole hyvissä ajoin yhteyksissä valmentajaan sopimusten tekoa varten.

Ilmoittautuminen: suoraan mari.kukkonen@hukka.net 20.1.2018 mennessä.