

Rasvanpoltto

19.3.2019 klo 17 alkaen

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

Tässä valmennuksessa:

- Pienennät rasvaprosenttia
- Opit liikkumaan oikein
- Saat energiaa arkeen
- Pudotat painoa
- Kiinteysdyt
- Opit syömään tervellisemmin
- Edistät terveyttä

Valmentaja: Mari Kukkonen, mari.kukkonen@hukka.net, 040 126 4543

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 3 kuukautta (12 tapaamista)

Ajankohta: 19.3.-4.6.2019

hiihtolomaviikko (10) on sovittavissa siirrettäväksi valmennuksen loppuun

Tapaamiset: ti klo 17–18 Hukka Xpress Rotuaarilla

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 eli yhteensä 837 €). Voit solmia Hukka Xpressiin määräaikaisten sopimusten valmennuksen ajaksi – tällöin ole hyvissä ajoin yhteyksissä valmentajaan sopimusten tekoa varten.

Ilmoittautuminen: suoraan mari.kukkonen@hukka.net 15.3.2019 mennessä

Valmennuksen sisältö:

- Tehokkaat treenit kerran viikossa, yhteensä 12 kertaa, vaihtelevin teemoin
- Ruokavalio-ohjeet
- Taitojesi mukainen harjoitusohjelma
- Sinun tavoitteitasi vastaava ja nousujohteinen viikko- /kausuunnitelma
- InBody-mittaukset valmennuksen alussa ja lopussa
- Ryhmän ja valmentajan tuki koko valmennuksen ajan

Ilmoittaudu mukaan mari.kukkonen@hukka.net 15.3.2019 mennessä!

Terveisin valmentajasi Mari