

# Rasvanpoltto

5.9.2019 klo 17 alkaen

*Valmennuksessa pienennät rasvaprosenttiasi, edistät hyvinvointiasi ja muutat elintapojasi pysyvästi paremmaksi!*

*Valmennus on sinulle, joka kamppaillet ylimääräisten kilojen kanssa ja haluat saada pysyvän muutoksen kehonkoostumukseesi!*

## Tässä valmennuksessa:

- Opit liikkumaan oikein ja sopivasti
- Saat energiaa arkeen
- Pudotat painoa
- Pienennät rasvaprosenttiasi
- Opit syömään terveellisemmin
- Edistät terveyttäsi

**Valmentaja:** Mari Kukkonen, mari.kukkonen@hukka.net, 040- 1264543

**Kesto:** 3 kuukautta (12 tapaamista)

**Ajankohta:** 5.9.–21.11.2019

**Tapaamiset:** Torstaisin klo 17 Hukka Xpress Alppilassa

**Osallistujamäärä:** 4–8 henkilöä

**Edellytykset osallistumiselle:** Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

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

**Ilmoittautuminen:** suoraan mari.kukkonen@hukka.net 2.9.2019 mennessä

***Valmennuksen sisältö:***

- Tehokkaat treenit kerran viikossa, yhteensä 12 kertaa, vaihtelevin teemoin
- Terveellisen ravitsemuksen perusteet ja ruokavaliomalli
- Taitojesi mukainen harjoitusohjelma yhteistreenien ulkopuolella
- Sinun tavoitteitasi vastaava ja nousujohteinen viikko- /kausuunnitelma
- InBody-kehonkoostumusmittaukset valmennuksen alussa ja lopussa
- Ryhmän ja valmentajan tuki koko valmennuksen ajan

***Ilmoittaudu mukaan [mari.kukkonen@hukka.net](mailto:mari.kukkonen@hukka.net) 2.9.2019 mennessä!***

***Terveisin valmentajasi Mari***