

Rasvanpoltto

23.1.2020 klo 17 alkaen

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

Valmennus on sinulle, joka kamppailet 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 terveyttä

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

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 3 kuukautta (12 tapaamista)

Ajankohta: 23.1.–9.4.2020

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 17.1.2020 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 17.1.2020 mennessä!

Terveisin valmentajasi Mari