

PALVELUHINNASTO:

Kalevalainen jäsenkorjaus (opiskelija) 40€ / hoitokerta

Firstbeat - hyvinvointianalyysi 150€ / mittaus

Sisältää 3vrk:n mittaus, 60 min palautekeskustelu + toimenpidesuosituksset & neuvot

Personal trainer palvelut:

Ensitapaaminen 0€

Ohjaustunnit kotona/kuntosalilla (a.60min) Parihjoukset -20%

1x 54€

5x 250€

10x 490€

20x 960€

Ohjaustunnit etäyhteydellä **-20%**

Henkilökohtainen harjoitusohjelma kotiin tai kuntosalille (1 tai 2 jakoinen) 59€

3, 4, 5-jakoiset ohjelmat Kysy tarjous!

Ohjelman läpikäynti ohjelman oston yhteydessä + 40€

Vanhan harjoitusohjelman päivittäminen 40€

Kohti hyvää oloa - valmennuspaketti 6kk 129€/kk (774€)

Sisältää: 8 tapaamista(á 60min) Sisältäen: Alku/Lopputestit(tarvittaessa) + Ravintovalmennus +

Harjoitusohjelma (kotiin, tai kuntosalille) + ohjelman päivitys + liikunnan ohjaaminen +

Kirjalliset kehonhuolto-ohjeet + Valmentajan puhelin/viestituki koko valmennuksen ajan.

Valmennukseen on mahdollista liittää lisäpalvelu "Tapaamisten tuplaus 8" + 90€/kk (yht.219€/kk)

joka tuplaa tapaamisten määrän 8x (yht. 16 tapaamista)

Kalevalainen jäsenkorjaus jokaiselle Kohti hyvää oloa -valmennuspaketin ostaneelle
(1 hoitokerta) opiskelijatyönä **kaupan päälle!!!!**

Palveluita on mahdollista muokata sinun tarpeesi mukaisiksi. Myös räätälöidyt paketit tarvittaessa.

Kysy näistä lisää/tarjousta simo@komis.fi tai 045 146 2096

Firstbeat mittaukset, harjoitusohjelmat sekä etäohjaustunnit koko Suomen kattavasti.

Kohti hyvää oloa -valmennus ja Kalevalainen jäsenkorjaus Joensuussa sekä Kuhmossa sopimuksen mukaan.

Kaikki hinnat sisältävät alv. 24%