

## PALVELUHINNASTO:

**Kalevalainen jäsenkorjaus** (opiskelija) . . . . . 40€ / hoitokerta

**Firstbeat - hyvinvointianalyysi** . . . . . 150€ / mittaus

Sisältää 3vrk:n mittauksen, 60 min palautekeskustelun + vinkit hyvinvointisi parantamiseen

### Personal trainer palvelut:

**Ensitapaaminen** . . . . . 0€

**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€

**Hyvää oloa ravinnosta - starttipaketti** . . . . . 89€

Sisältää: Alkuhaastattelu puhelimesta, ruokapäiväkirja 3 päivää, 1 tapaaminen (á 60min)

**Hyvää oloa ravinnosta - valmennuspaketti 3kk** . . . . . 87€/kk (261€)

Sisältää: Alkuhaastattelu puhelimesta, ruokapäiväkirja 3 päivää, 4 tapaamista (á 60min)

malli miten ravitsemus kannattaa koostaa, materiaalit kirjallisena

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

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

Harjoitusohjelma (kotiin, tai kuntosalille) + ohjelman päivitys 1x + Kirjalliset materiaalit

ravinnon, unen ja palautumisen optimointiin + Kirjalliset keuhonhuolto-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 kertatunnit ja räätälöidyt paketit tarvittaessa.

Kysy näistä lisää/tarjousta [simo@komis.fi](mailto:simo@komis.fi) tai 045 146 2096

Valmennukset ja Kalevalainen jäsenkorjaus Joensuussa sekä Kuhmossa sopimuksen mukaan.

Harjoitusohjelmat saatavana myös etänä. Firstbeat mittaukset koko Suomen kattavasti.

Kaikki hinnat sisältävät alv. 24%