



Next Level naisille

23.9.2019 klo 18 alkaen, jatkuu maanantaisin klo 19-20

Onko sinulla jo kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta harjoittelustasi puuttuu tavoitteellisuus? Oletko kiinnostunut kehittämään lihaksistoasi sekä fysiikkaasi pienryhmävalmennuksessa? Tule mukaan intensiiviselle kehonmuokkausjaksolle!

Tässä valmennuksessa:

- Valmennuksessa pääpaino on treenaamisessa, puntti on parasta 😊
- Valmennuksessa opit harjoittamaan lihaksiasi niin että kohdistus harjoitettavaan lihakseen tai lihasryhmään on mahdollisimman osuva ja niveliesi kuormitus jää mahdollisimman vähäiseksi
- Harjoittelu sisältää sekä moninivel- että eristettyjä liikkeitä
- Harjoittelulla kehität lihaksistoasi sekä fysiikkaasi mahdollisimman tasapainoiseksi
- Valmennuksessa kiinnitetään huomiota ryhtiin ja keskivartalon vahvuuteen sekä liikkuvuuteen
- Harjoitussuunnitelman tekemisen ja seurannan tukena on mahdollista käyttää Inbody-mittauksia ja Syke Tribe-sovellusta
- Valmennus ei edellytä sinulta painonpudotusta, voimme kuitenkin halutessasi tarkastella ruokailutottumuksiasi yhdessä ravintopäiväkirjan avulla – valmennuksessa suositetaan normaalipainoa ja -rasvaprosenttia

Valmennuksen sisältö:

- **Maksuton aloitustapaaminen maanantaina 23.9.2019 klo 18–20**, jolloin käydään läpi valmennuksen perusajatus sekä sisältö, tutustutaan toisiimme ja tehdään InBody-kehonkoostumusmittaukset lähtötilannekartoitusta varten sekä ensimmäinen treeni
- Saat kolme 2-jakoista kuntosaliohjelmaa käyttöösi
- Kuntosaliohjelmien läpikäynnit joka neljännellä valmennuskerralla
- Yksilöllinen harjoittelun ja levon ohjelmointi
- Kaksi InBody-kehonkoostumusmittausta (alussa ja lopussa)
- Ravintopäiväkirjojen analyysi sekä palaute

- Syke Tribe -sovelluksen käyttömahdollisuus (treenit ja kirjaamismahdollisuus puhelimestasi)
- Sähköpostituki arkisin tapaamisten välissä ja tarvittaessa voidaan sopia soittoaika

Valmentaja: Laura Kivari, laura.kivari@hukka.net, 044 5588 331

Kesto: 3 kuukautta (12 tapaamista)

Ajankohta: 23.9.16.12.2019

Tapaamiset: ma klo 19–20, (huom. aloitustapaaminen ma 23.9. alkaa jo klo 18)

Osallistujamäärä: 4-8 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: Perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Hinta: Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 159 €/kk, ei-jäsenelle 179 €/kk (vastaavansisältöinen yksilövalmennus 279 €/kk)

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan laura.kivari@hukka.net to **19.9.2019 mennessä**