



Tehokkaan kiinteytymisen kevät

ke 7.4.2021 klo 18.00 alkaen

Onko tähtäimessäsi painonpudotus, kiinteämpi vartalo tai kenties molemmat? Saavuta tavoitteesi Tehokkaan kiinteytymisen kevät-pienryhmävalmennuksessa!

Pienryhmävalmennuksessa saat ohjeet tarvittavasta liikuntamäärästä ja -harjoitteista, ravintoneuvontaa ja ruokaohjelman sekä ryhmän tuen tavoitteidesi saavuttamiseksi. Tule keventämään oloasi ja lisäämään hyvinvointiasi ammattivalmennuksessa!

Tässä valmennuksessa:

- Poltat rasvaa
- Ylläpidät lihasmassaasi painonpudotuksesta huolimatta
- Kiinteydyt
- Opit syömään terveellisesti
- Treenaat monipuolisesti
- Parannat liikkuvuuttasi
- Vahvistat kehoasi

Valmennuksen sisältö:

- Kerran viikossa tehokas treenisessio pienryhmässä (pl. ravintovalmennus)
- Nousujohteiset harjoitus- ja viikko-ohjelmat
- SykeTribe sovellus käyttöösi (harjoitusohjelmat, treenimerkinnät)
- Tavoitettasi tukeva ruokavaliosuunnitelma
- Kaksi InBody-kehonkoostumusmittausta (valmennuksen alussa ja lopussa)
- Ryhmän ja valmentajan tuki koko valmennusjakson ajan

Valmentaja: Salla Käsmä, salla.kasma@hukka.net, 08 4152 2018

Kesto: Pienryhmävalmennuksen kesto on 3 kuukautta (12 tapaamista)

Ajankohta: 7.4. – 23.6.2021

Ei-jäsenen hinta sisältää pääsyn Liikuntakeskus Hukkaan valmennustapaamisten ajaksi. Jos solmit jäsenyyden valmennuksen aikana, maksamasi lisähinta hyvitetään jäsenmaksuissasi. Hukka Xpressin jäsenet maksavat Liikuntakeskus Hukan valmennuksista ei-jäsenen hinnan.



HUKKA
Enemmän elämää

Pienryhmävalmennus

Tapaamiset: keskiviikkoisin klo 18.00–19.00

Osallistujamäärä: 4–8 henkilöä

Edellytykset osallistumiselle: perustoimintakykyisyys, ei merkittävää tuki- ja liikuntaelinsairautta

Hinta: Liikuntakeskus Hukan jäsenelle 129 €/kk (yht. 387 €/3kk),
ei-jäsenelle 149 €/kk (yht. 447 €/3kk)
(vastaavansisältöinen yksilövalmennus 279 €/kk)

Ilmoittautuminen: hukka.netissä tai suoraan salla.kasma@hukka.net 2.4.2021 mennessä

***Ilmoittaudu mukaan hukka.netissä tai suoraan
salla.kasma@hukka.net 2.4.2021 mennessä!***

Terveisin valmentajasi Salla