

LIIKUNNANOHJAUKSEN HINNASTO

Liikunnanohjaus ryhmille 30-45 min 44,00 €/krt 180,00 €/ 5 kertaa
(vesiliikunta 30 min, muut 45 min)

Liikunnanohjaus yrityksille 30-45 min 55,00 €/krt 240,00 €/ 5 kertaa
(vesiliikunta 30 min, muut 45 min)

Kuntosalistartti 48,00 €/h
Sisältää peruskuntosalihjelman sekä kuntosalilaitteiden käytön opastuksen.

Kuntosalihjaus 27,00 €/h
Sisältää kuntosalilaitteiden käytön opastuksen.

Peruskuntosalihjelma (alv 25,5 %) 33,00 €
Sisältää 6-8 liikettä ja kuvalliset ohjeet. Sopii aloittelijalle ja henkilölle, joka käy kuntosalilla harvaksen (1-2 krt/vko).

Monijakoinen kuntosaliohjelma (alv 25,5 %) 44,00 €
Sisältää 8-10 liikettä ja kuvalliset ohjeet 2-3 päivälle jaoteltuna lihasryhmien mukaan. Soveltuu henkilölle, joka käy kuntosalilla 2-3 krt/vko ja omaa harjoittelutaustaa.

Lihaskuntotestit (alv 25,5 %) 33,00 €/testi
Sisältää UKK-terveysseulan kyselykaavakkeen sekä tasapainon, liikkuvuuden ja lihaskunnon kartoituksen (toistotestit sisältävät päälihasryhmien; vatsa- ja selkälihasten sekä ylä- ja alaraajojen toistotestit).