

## #NaisYrittäjät - Liikunnasta vireyttä & hyvää oloa!

**Haastamme sinut yhdessä liikkumaan ja hyvää mieltä saamaan. Lupaamme lisävireyttä**

**ja oloa hyvää, isoa bonuksena saat liikuntakaverit ja valmentajien tsemppauksen!**

**Valmennuksemme perustuu yleisiin terveystieteisiin ja valmennustyyliimme on kuunteleva ja läsnäoleva. Annamme sinulle eväitä loppuelämäsi varten!**

**Omaan kuntoosi satsaaminen on paras päätös ikinä!**

**Paketti sisältää:** 9 liikunnallista tapaamista Kunnon Paikassa\*, ulkona, Lapin Tanssiopistolla

- Valmennuksen keskiössä on lihaskunnan kestävyys
- Alku- ja väliliikuntotestit & palautteet
- Vaihtuvat lihaskuntotreenit, kuntosaliohjelma ja sen ohjaus
- Tuki: oma WhatsApp ryhmä, sähköposti (vastausaika max 2 vrk)
- Hintaan ei sisälly \*kuntosalin- eikä vakuutusmaksut → Asiakkaamme saavat Kunnon Paikassa -15% alen
- Aikataulu

- Su 04.02. 18.30-19.45 Lapin Tanssiopistolla startti, lihaskuntotestit
- Su 11.02. 18.30-19.45 Salilla tai ulkona
- Su 18.02. 18.30-19.45 Salilla tai ulkona
- Su 25.02. 18.30-19.45 Salilla tai ulkona
- Su 11.03. 18.30-19.45 Salilla tai ulkona
- Su 18.03. 18.30-19.45 Salilla tai ulkona
- Su 25.03. 18.30-19.45 Salilla tai ulkona
- Su 08.04. 18.30-19.45 Salilla tai ulkona, välitestit
- Su 15.04. 18.30-19.45 Lapin Tanssiopiston salilla palautteet & rentoutus

**Hinta:** 4-6 henkilöä: 3x99€/hlö, 7-8 henkilöä: 3x79€/hlö

Tarjouksemme on Rovaniemen yrittäjänaiset Ry:n jäsenille ja se on voimassa 28.1. asti

Valmennuksen startti on 4.2. TERVETULOA MUKAAN!

Otatko haasteen vastaan? Laita postia [omatrainer@gmail.com](mailto:omatrainer@gmail.com)

~ Ystävällisin terkuin hyvinvointivalmentajat Sirpa & Heidi [www.omatraineroy.fi](http://www.omatraineroy.fi)