

#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

~ Ystävällisin terkuin hyvinvointivalmentajat Sirpa & Heidi www.omatraineroy.fi