

**APURIA TARVITAAN-TASO, soveltuu vain jatko-ohjelmaksi**

- valmennustapaaminen esim. 1 x kuukaudessa
- valmennuskerta 60 min
- mittaus/testaus ja seuranta, jonka perusteella edetään
- liikunnallinen osuus: mini treeni ja/ tai liikemallien ohjaus
- itseohjautuvuuden vaade korkea, sen vuoksi tarjolla vain jatko-ohjelmana
- tavoitteeseen pääseminen riippuu omasta aktiivisuudesta
- Hinta 108 €/kk

**SPARRAUSTARVETTA-TASO**

- valmennustapaaminen, esim. 1x kuukaudessa
- valmennuskerta 75 min
- mittaus/testaus ja seuranta, jonka perusteella edetään
- liikunnallinen osuus: noin 20 min treenivinkit ja/ tai liikemallien ohjaus
- itseohjautuvuuden vaade korkea, olet ”tarkkailussa”
- sopii myös konsultaatioksi liikeohjaukseen
- tavoitteeseen pääseminen riippuu omasta aktiivisuudesta
- Hinta 164 €/kk

**KULTAINEN KESKITIE-TASO**

- 2 x kk tapaaminen
- valmennus joka toinen viikko
- valmennuskerta 60 min
- valmennuksessa yksi tiukka kuntoilukerta / kk
- valmennuksessa yksi mittaus/testauskerta / kk
- valmennus etenee seuratusti ja tavoitteen mukaan
- seurantaa ja ohjausta keskeyttäen
- itseohjautuvuuden osuus keskitasoa
- Hinta 212 €/kk

**AITO HALU ONNISTUA-TASO **Suosituin vuonna 2017!****

- 4xkk tapaaminen
- valmennus kerran viikossa
- valmennuskerta 60 min
- valmennuksessa korostuu 3 kertaa kuussa tiukka kuntoilukerta ohjatusti edeten
- joka kuukausi on testaus/mittaus sekä jatkosuunnitelma ja arviointi
- sinulla on mahdollisuus saavuttaa omia tavoitteita keskitasoa paremmin
- itseohjautuvuuden taso on keskitasoa himan matalampi
- ohjelmien päivittäminen kuuluu kokonaishintaan, samoin ruokavalioiden tarkasteleminen – näitä rätälöidään tapaamiskerroille sopimuksen mukaan
- Hinta 414 €/kk

**TOSI KYSEESSÄ-TASO**

- 8xkk tapaaminen tai tiivistettynä 8x 2viikossa
- valmennus 2 kertaa viikossa
- valmennuskerta 60 min
- teho-ohjelma!
- tavoitteena todellinen tehokas eteneminen; ”kesäkunto” tai vastaava!
- kuntoiluohjelmat tehdään tiukasti kaksi kertaa viikossa
- suunnitelma ja tavoite on selkeä ja korkea taso tavoitteena
- oma keho muokkautuu nopeammin ja tehokkaammin spurtin avulla
- ruokavalio tiukka ja selkeä
- raportointi korostuu ja tulee näkyväksi viikoittain
- Itseohjautuvuustaso keskitasoa, ohjauksen osuus erittäin korkea
- Hinta 818€/kk

**Huom. Hinnossa etu -10 %, mikäli tehdään 6 kuukauden valmennussopimus!**  
**Myös tuote-alennuksia ja etuja eri kauppoihin 6 kk sopimuksissa!**