

LIKUNNANOHJAUKSEN PALVELUMAKSUT 1.2.2019 ALKAEN

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Liikunnanohjaus ryhmille 30 – 45 min (sis. alv 10 %)
(vesiliikunta 30 min, muut 45 min) | 35 €/kerta
150 €/ 5 kertaa |
| 2. Liikunnanohjaus yrityksille 30 – 45 min (sis. alv 10 %)
(vesiliikunta 30 min, muut 45 min) | 45€/kerta
200€/ 5 kertaa |
| 3. Kuntosalistartti (sis. alv 10 %)
Sisältää peruskuntosalihjelman sekä kuntosalilaitteiden käytön opastuksen. | 40 €/h |
| 4. Kuntosalihjaus (sis. alv 10 %)
Sisältää kuntosalilaitteiden käytön opastuksen. | 20 €/h |
| 5. Peruskuntosalihjelma (alv 24 %)
Sisältää 6 – 8 liikettä ja kuvalliset ohjeet. Sopii aloittelijalle ja henkilölle, joka käy kuntosalilla harvaksen (1-2 krt/vko). | 25 € |
| 6. Monijakoinen kuntosaliohjelma (sis. alv 24 %)
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. | 35 € |
| 7. Lihaskuntotestit (sis. alv 24 %)
Sisältää UKK-terveysseulan kyselykaavakkeen sekä tasapainon, liikkuvuuden ja lihaskunnon kartoituksen (toistotestit sisältävät päälihasryhmien; vatsa- ja selkälihasten sekä ylä- ja alaraajojen toistotestit). | 25 €/testi |