

Valmennukset yrityksille

1. Taukojumppa yrityksen tiloissa

Maksuton ja riskitön ensimmäinen kokeilukerta

- 5x15min kerran viikossa 250€+alv10%
- 10x15min kerran viikossa 400€+alv10%

Taukojumppa-paketit tuovat työpaikallenne valmentajan jakamaan parhaat vinkit taukoliikunnan toteuttamiseksi. Säännöllinen taukoliikunta lisää tutkitusti työn tuottavuutta ja ennaltaehkäisee sairauspoissaoloja. Fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä aivot toimivat tehokkaammin, kun muisti- ja ajattelukyky nopeutuu sekä stressinsieto- ja oppimiskyky paranee. Säännöllinen taukojumppa avaa sopivasti myös niska-hartiaseudun kireyksiä ja parantaa verenkiertoa työpäivän aikana. Yhteiset taukoliikuntahetket parantavat myös yhteisöllisyyttä luoden hyvää yhteishenkeä työpaikalle.

2. Ryhmävalmennus 6-8 hlö

2-6kk sopimus

- 80€/hlö/kk (sis. alv 24%)

Paketti sisältää

- 4 x 60min ryhmätreenit kuukaudessa
- Kehonkoostumusmittaukset 3kk välein
- Valmentajan etätuki (WhatsApp & sähköposti)

Yrityksille suunnatut ryhmätreenit tarjoavat terveyttä, hyvinvointia ja suorituskykyä parantavaa toiminnallista voimaharjoittelua, joka auttaa jaksamaan paremmin sekä työssä että kotona. Ryhmätreenit ovat omiaan myös parantamaan työpaikan yhteisöllisyyttä! Ammattivalmentaja pitää huolen, että jokainen treenaaja pystyy suorittamaan harjoitteet oikein ja turvallisesti omalla tasollaan.

3. PT-pienryhmävalmennus 3-5 hlö

- 3-6kk sopimus

- 130€/hlö/kk (sis. alv 24%)

Paketti sisältää:

- Henkilökohtaisen alkukartoitustapaamisen
- 4 x 60min pienryhmätreenit kuukaudessa
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma
- Kehonkoostumusmittaukset 3kk välein
- Valmentajan etätuki (WhatsApp & sähköposti)

PT-pienryhmävalmennus tarjoaa yrityksen työntekijöille heidän henkilökohtaisiin tavoitteisiinsa pohjautuvaa yksilöllistä ohjausta. Henkilökohtaisen alkukartoituksen perusteella jokaiselle treenaajalle luodaan polku kohti omia tavoitteita ja viikottaiset yhteistreenit ammattivalmentajan kanssa Studion salilla pitävät huolen, että suunta pysyy oikeana ja harjoittelu on nousujohteista.

4.PT-pienryhmävalmennus+hieronta 3-5 hlö

- 3-6kk sopimus
- 180€/hlö/kk (Valmennuspalvelut 115€ sis. alv 24%, Hierontapalvelut 65€ alv0%)

Paketti sisältää:

- Alkukartoitustapaamisen
- 4 x 60min pienryhmätreenit kuukaudessa
- 2 x 45min hieronta kuukaudessa
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma
- Kehonkoostumusmittaukset 3kk välein
- Valmentajan etätuki (WhatsApp & sähköposti)

PT-pienryhmävalmennus+hieronta tarjoaa yrityksen työntekijöille heidän henkilökohtaisiin tavoitteisiinsa pohjautuvaa yksilöllistä ohjausta sekä kehon ja mielen palautumista edistävää urheilu- sekä klassista hierontaa. Henkilökohtaisen alkukartoituksen perusteella jokaiselle treenaajalle luodaan polku kohti omia tavoitteita ja viikottaiset yhteistreenit ammattivalmentajan kanssa Studion salilla pitävät huolen, että suunta pysyy oikeana ja harjoittelu on nousujohteista.