

Sinun valmentajasi

Anni Hupli



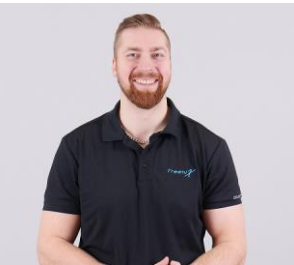
Uskon jokaisen mahdollisuuksiin toteuttaa unelmia. Tarvittaessa uskon siuhun silloinkin, kun siun usko meinaa loppua. Sinulta odotan, että tulet sellaisena kun olet.

Aki Nuppola



Valmentajana olen tarkka, vaativa ja huumorintajuinen. Motto: *"Vähemmän on enemmän!"*

Antti Ruukonen



Valmentajana olen kannustava ja sopivasti vaativa. Treenaaminen kanssani on hikistä, muttei totista, ja saa aikaan tuloksia!

TreeniX
Hyvän olon tukikohta.



www.treenix.fi info@treenix.fi, puh. 020 712 0290 ja
0400 304 211, Teollisuuskatu 8–12 C, Lappeenranta
(Lappeenrannan Prisman kiinteistössä)

TreeniXTreiner

Hyvän olon
erikoisjoukot

TreeniX
Hyvän olon tukikohta.

FYSIATRIA- JA FYSIOTERAPIAPALVELUT
LIIKUNTARYHMÄT | YKSILÖVALMENNUS | KUNTOSALI

TreeniX

Sinä ja me –mikä tiimi!

Haluamme kannustaa sinua aktiiviseen, kuntouttavaan harjoitteluun. Ohjaamme, opetamme, välitämme, tuemme, innostamme ja kannustamme.

Kaikkiin TreeniXTreiner –paketteihin kuuluu:

- ✓ Tavoitteiden mukainen treeniohjelma ja ruokaohjeet
- ✓ Kehonkoostumismittaukset ja kuntotestit alussa, lopussa ja tarvittaessa treenin aikana
- ✓ Treineri tavoitettavissa sähköpostitse/puhelimitse
- ✓ Tapaamisten sisältö asiakkaan tarpeiden mukaan (esim. treeni tai ruokaneuvonta)

TreeniXTreiner -paketit

Kertatreeni 89 € / 60 min

Kaipaako yksittäistä sykäystä treeniin? Kertatreenissä saat vinkkejä ja kannustusta haluamallesi osa-alueelle.

Kuntokuuri 3 kk (4 x kk, 289 €/kk)

Kuntokuuri on tehokas pakkaus, jolla pääset hyvään alkuun kohti tavoitteitasi, oli kyseessä sitten elämäntapamuutos tai tulosten saavuttaminen.

Kohti aktiivista elämää 6 kk (2 x kk, 155 €/kk)

Kohti aktiivista elämää tsemppaa sinua pidemmällä aikavälillä. Treenit yksin ja yhdessä valmentajan kanssa luovat loistavan ja turvallisen pohjan jatkolle.

Sinun vuotesi 12 kk (1 x kk, 79 €/kk)

Sinun vuotesi takaa tuloksia. Sinulla on vastuu yksin treenaamisesta, mutta kuukausittaiset tapaamiset valmentajan kanssa motivoivat eteenpäin.

Liikunta- ja kulttuurisetelit

Meillä käyvät Smartum liikunta- ja kulttuurisetelit, Smartum saldokortti, RJ-kuntoiluseteli Oy:n Tyky-online, e-passi, Eazy break, Edenred Finland:n Ticket Mind & body-kortti, Ticket Duo

TreeniX
Hyvän olon tukikohta.