

# PERSONAL TRAINING MEIDÄN KANSSA ONNISTUT!

Personal Trainereiden kanssa onnistut tavoitteissasi ja saavutat tuloksia!

**esport**  
FITNESS

**esport**  
**ratiopharm**  
ARENA

# PERSONAL TRAINER -PALVELUT SOPIVAT KAIKILLE

Personal Training on henkilökohtaista ohjausta liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin. Esportin Personal Trainerit ovat alansa ammattilaisia, joilla on laaja ja monipuolinen tausta perusliikunnasta huippu-urheiluun. Personal Training sopii kaikille!

## Personal Trainer -palvelut sopivat sinulle, kun haluat

- positiivisia treenikokemuksia
- muuttaa elämäntapojasi
- tukea ja tavoitteellisuutta harjoitteluun
- ravintoneuvontaa tai vinkkejä painonhallintaan
- monipuolistaa ja tehostaa treeniä
- apua liikunnan ja muun elämän yhteensovittamiseen

Voit valita yhden kerran tapaamisen tai pitempikestoisen treenipaketin riippuen tavoitteistasi. Personal Trainerin kanssa käynte läpi harjoitteluhistoriaasi ja henkilökohtaisia tavoitteitasi. Näiden pohjalta laaditte yhdessä kannustavan ja monipuolisen harjoitteluohjelman. Personal Trainer kannustaa sinua koko harjoitteluohjelman ajan ja pitää huolen, että treenaat turvallisesti, tehokkaasti ja päämäärätietoisesti.

Esport Personal Trainer -palvelut on tarkoitettu Fitness Card, Arena Card ja Arena 10-kortti-asiakkaillemme.

## PERSONAL TRAINER -TAPAAMISET

Ohjatut liikuntakerrat ovat aina Esportin tiloissa. Harjoitusohjelma voi sisältää itsenäistä harjoittelua myös Esportin ulkopuolella. Tapaamiset kestävät 55 minuuttia. Ennen jokaista harjoitusta suosittelemme tekemään 15-20 minuutin alkulämmittelyn.

## KUNTOTESTAUS

Kuntotesti voi sisältyä osana treenipakettiin riippuen harjoitusohjelman tavoitteista. Kuntotestejä ovat mm. polkupyöräergometritesti, lihaskuntotesti, liikkuvuustesti ja tasapainotesti. Daum-testiasema on Espoossa Esport ratiopharm Arenalla.



# PERSONAL TRAINING -PAKETIT

Voit valita paketin, joka sisältää kolme, viisi tai kymmenen kertaa toiveittesi ja tarpeittesi mukaan. Tarjolla on myös yhden kerran Personal Trainer -tapaaminen, jonka voi ottaa myös DUO-treeninä kaverin kanssa.

Jos haluat opastusta terveelliseen ruokavalioon, voit valita Ravintoneuvontapaketin.

## PERSONAL TRAINING - TAPAAMINEN

Yksi tapaamiskerta. Hinta: 80 €

Esimerkiksi, kun haluat

- päivittää nykyisen harjoitteluohjelman
- varmistaa suoritustekniikkaasi tai saada uusia ideoita treeniin
- harjoitusohjelman Esportin ryhmäliikuntatunneista

## DUO-TREENI

Hinta: 120 € / 2 hlö

Kimppatreeni Personal Trainerin kanssa kahdelle henkilölle samanaikaisesti.

Treeniohjelma esimerkiksi seuraavista teemoista: kahvakuula, kiertoharjoittelu, kuminauha tai jumppapallo. Voit myös valita laiteopastuksen, treenivinkkejä tai painonhallintaneuvontaa.

## Treenipaketit:

### TREENIPAKETTI 3

Sisältää kolme tapaamiskertaa.

Hinta: 210 €

### TREENIPAKETTI 5 / 10

Sisältää viisi tai kymmenen tapaamiskertaa.

Hinnat:  
325€/5 kertaa  
600€/10 kertaa

Kesto 2-6 kk

### RAVINTONEUVONTAPAKETTI

Sisältää kaksi tapaamiskertaa + ravintopäiväkirjan analyysin.

Hinta: 210 €

Ravinto osana painonhallintaa. Kuinka syöt terveellisesti ja monipuolisesti

Valitaan yhdessä konkreettinen tavoite. Liikuntamuodot valitaan yhdessä sen mukaan, että ne tukevat tavoitteeseen pääsyä.  
**Asiakkaalle räätälöidään aina henkilökohtainen treeniohjelma.**

# KYSY LISÄÄ

**Kysy lisää ohjelmien sisällöstä ja Personal Trainereista!**

## **FITNESS CARD -ASIAKKAAT**

ESPOO

puh. (09) 5024 7047, puh. (09) 5024 7054

HELSINKI

puh. (09) 5868 6033

## **ARENA CARD JA ARENA 10-KORTTI -ASIAKKAAT**

ESPORT RATIOPHARM ARENA

puh. (09) 5024 7076, puh. (09) 5024 7070



[www.esport.fi](http://www.esport.fi)

**esport**  
FITNESS

**esport**  
ratiopharm  
ARENA