

Cambridge Ohjelma®

RYHMÄVALMENNUS SYKSY 2018

10 POIS- ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat pudottaa painoaan, lähtöpainosta riippumatta. Ryhmässä opit terveellisen ja monipuolisen ateriamallin, säännöllisen syömisen, suunnitelmallisuutta unohtamatta. Nämä kaikki ryhmässä opetetut opit antavat hyvät eväät yllä pitää saavutettu paino. Ryhmässä käytetään täysravintotuotteita Taso-Ohjelman mukaisesti. Tuotteet ostetaan tapaamisen yhteydessä. Ryhmän kesto on 10 viikkoa, jonka aikana useimmat laihtuvat 10-12 kg.

Ryhmään ilmoittautumisen yhteydessä sovitaan aika henkilökohtaiselle alkukartoitukselle.

Yhteiset tapaamiset:

Viikko 36 tiistai	17:30 Taso 1
Viikko 37 tiistai	17:30 Taso 1+
Viikko 38 <i>keskiviikko</i>	17:30 Taso 2
Viikko 39 tiistai	17:30 Taso 2
Viikko 40 tiistai	17:30 Taso 3
Viikko 41 tiistai	17:30 Taso 3
Viikko 42 tiistai	17:30 Taso 4
Viikko 43 ei tapaamista	Taso 4
Viikko 44 tiistai	17:30 Taso 5
Viikko 45 <i>keskiviikko</i>	17:30 Taso 5 / päätös

Hinnat:

Aloitus 45,-

Ryhmätapaaminen: 15,-/krt

Ateriakorvikkeet: 66,- / 21 pss (pirtelöt, keitot, puurot, pasta)

Patukat, tetrat, juomajauheet ym. hinnaston mukaan.

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä (max 8 hlö). Ilmoittautuminen ajanvarauksen kautta, sähköpostilla tai soittamalla. (Minimi osallistujamäärä 4hlö).

Laura Tolvanen 050-3813406
laura.tolvanen@cambridgeohjelma.fi