

Cambridge[®]

Ohjelma

VALMENNUKSET:

Aloitusvalmennus 45-60 min. 45,00 €

(Sisältää terveyslomakkeen, arjen rutiinit lomakkeen, kehonkoostumusmittauksen, esitekotelon, esitteet, kalenterin, shakerin, taso-ohjelman läpikäynnin, taso-ohjelman suunnitelman ja alkutilanteen valokuvaus)

Alkukartoituksen jälkeen voit päättää jatkatko valmennuksia, henkilökohtaisilla valmennuksilla, parivalmennuksena tai ryhmävalmennuksella.

Seurantavalmennus 30 min. 20,00 €

(Sisältää kuulumiset, taso-ohjelman läpikäynti tarpeen mukaan, Ravitsemusasioiden läpikäynti tarpeen mukaan, painon mittaus/kehonkoostumus 3- viikon välein, tuoteostokset)

Seurantavalmennus PARIryhmä 2hlö/ 30min. 15,00 €/ hlö

(Sisältää kuulumiset ryhmässä, taso-ohjelman läpikäynti ryhmässä, Ravitsemusasioiden läpikäynti ryhmässä, painon mittaus/kehonkoostumus 3- viikon välein, tuoteostokset)

Seurantavalmennus TEHO 15 min. 15,00 €

(Sisältää kuulumiset, painon mittaus/kehonkoostumus 3- viikon välein, tuoteostokset)

Ryhmävalmennus 60min. 15,00 €/hlö

(Sisältää kuulumiset ryhmässä, taso-ohjelman läpikäynti ryhmässä, Ravitsemusasioiden läpikäynti ryhmässä, painon mittaus/kehonkoostumus 3- viikon välein, tuoteostokset)