

Eget program

Få hjälp att sätta ihop ett kul, effektivt och lagom utmanande träningsprogram som fokuserar på vad just du vill ha och behöver. Tillsammans går vi igenom vad du vill ha ut av din träning och vilken typ av träning som passar dig. Därefter går vi igenom programmet tillsammans så att du vet hur du ska göra. I paketet ingår också en återträff när du har kört programmet under överenskommen period för utvärdering, uppdatering eller kanske ett helt nytt program.

Grundpaket: 1 planeringsträff ca 30-45 min
 1 individuellt program
 1 introduktionsträff ca 60 min
 1 uppföljningsträff ca 30 min

Kostnad: 500 kr

Tillval: Ytterligare handledd träning 200 kr/ 30 min

Vill du ha mer variation och så boka gärna PT-timmar med regelbundna mellanrum för ny inspiration och träning anpassad till ditt nu-läge.

