

PT-timmar

Med en egen personlig tränare får du varierad träning anpassad till din nivå och dina önskemål, som ger effektiva resultat. Du väljer själv om du vill träffas flera gånger i veckan, någon gång per månad eller en gång i halvåret. På den kostnadsfria planeringsträffen går vi igenom dina önskemål och vad vi kan erbjuda och där efter bestämmer du hur du vill gå vidare. Fundera på om du vill träna inne eller ute, hemma eller på gymmet, på land eller i vattnet, kondition eller styrka eller en kombination.

Planeringsträff: Kostnadsfri (30-60 min)

Grundpris: 400 kr/timme (200 kr/30 min)
Halva priset (200 kr) för var 5:e bokad timme inom 12 mån.

Tillägg: Tillägg kan förekomma om du har särskilda önskemål som kräver transporter eller andra kostnader.

Om du vill ha ett program att träna efter mellan dina PT-träffar kan du boka paketet "Eget program".

