

Porkkana



Tämä valmennuspaketti on suunnattu henkilöille, joilla on ns. "porkkanavartalo". Tyypillinen porkkanavartalo on tasapaksu, ylipainoa ei välttämättä ole mutta kiinteyttä, kimmoisuutta sekä lihasvoimaa pitäisi parantaa. Ohjelman aikana käydään valmentajan kanssa läpi liikkeitä sekä sarjoja, joiden tarkoitus on parantaa kuntoa sekä kestävyyttä, lisätä kimmoisuutta, kiinteyttää kehoa ja vahvistaa koko vartalon lihaksistoa. Kuntoilumatkasi varrella valmentaja tulee yhteisissä harjoituksissa olemaan kaverinasi ja tsempparinasi kerran viikossa. Pakettiin kuuluu kahdeksan monipuolista yhteisharjoitusta LadySlim Studion ja kuntosalin puolella, sekä kuntosaliopastus. Tulette yhdessä valmentajasi kanssa käymään läpi harjoituskalenterin laatimisen ja saat juuri omia tarpeitasi tukevan ravinto-ohjelman. Paketin avulla opit kuntoilemaan tehokkaasti 3–4 kertaa viikossa. Yhteiset harjoitukset kruunaa ihon otsonihoito, joka mm. kiinteyttää, poistaa arpia sekä selluliittia.

KESTO: 7 viikkoa **HINTA:** 399 €

HINTAAN SISÄLTYY:

- henkilökohtainen valmennus
- 7 viikon harjoitukset
- kehonmittauksen paketin alussa sekä lopussa
- ravinto-ohjelma

Jokaiselle kehomallille löytyy aloittelijan sekä edistyneen kuntoilijan ohjelma. Valmentajasi rakentaa paketin tarpeidesi mukaan.

Mikäli et ole sopimusasiakas lisätään hintaan 2–3 kk kuukausimaksut (49 €/kk) paketin keston ajaksi.



Muistiinpanoja



Yhteistyössä:

Herbina.

Pointer / FRAM 12.2013 500.

Li LadyLine
LÄHELLÄ SYDÄNTÄ

LadyLine Ritz

Kirkkopuistikko 22 | Puh. 050 366 6133
vaasaritz@ladyline.fi

www.ladyline.fi

Henkilökohtaiset LadySlim Personal Trainer -paketit



Tehdään
se yhdessä!

Li LadyLine
LÄHELLÄ SYDÄNTÄ

LadySlim Trainer -paketit

LadySlim Trainer -paketti on palvelu sinulle, joka olet kokeillut dieettejä ja aloittanut sekä lopettanut kuntosaliharrastuksen useaan kertaan. Saat henkilökohtaisen valmentajan sekä ruoka- ja kunto-ohjelmat, jotka on suunniteltu avittamaan sinua tavoitteesi kanssa.

Sinulla tulee paketin aikana olemaan henkilökohtainen valmentaja kannustamassa ja seuraamassa sinua seitsemän viikon ajan. Valmentajasi on mukana kuntoilemassa ja tukemassa kahdeksana tuntina, seitsemän viikon ajan. Tehokkaan aloituksen takaa kaksi ohjattua kuntoilukertaa aloitusviikolla, sekä henkilökohtainen ohjaaja, joka seuraa sinun harjoitusta yhteisten tuntien aikana.

Henkilökohtaisten valmennushetkien lisäksi tulet saamaan myös opetusta omalla tasollasi tehtävään kuntosaliharjoitteluun.

Tämä valmennuspaketti on sinua varten, kun haluat laadukasta ja henkilökohtaista palvelua. Se soveltuu erinomaisesti kaikille, joille kuntosali on vieras tai jopa hieman pelottava paikka, sekä henkilöille, jotka tarvitsevat pienen tönäyksen elämänmuutoksen aikaansaamiseksi.

Omena



Tämä valmennuspaketti on suunnattu henkilöille, joilla on ns. "omenavartalo". Ongelma-alueena on toisin sanoin keskivartalo. Ohjelman aikana käydään valmentajan kanssa läpi liikkeitä sekä sarjoja, joiden tarkoitus on parantaa kuntoa, hoikistaa, kiinteyttää sekä polttaa rasvaa. Kuntoilumatkasi varrella valmentaja tulee yhteisissä harjoituksissa olemaan kaverinasi ja tsempparinasi kerran viikossa. Pakettiin kuuluu kahdeksan monipuolista yhteisharjoitusta LadySlim Studion ja kuntosalin puolella, sekä kuntosaliopastus. Tulette yhdessä valmentajasi kanssa käymään läpi harjoituskalenterin laatimisen ja saat juuri omia tarpeitasi tukevan ravinto-ohjelman. Paketin avulla opit kuntoilemaan tehokkaasti 3–4 kertaa viikossa. Yhteiset harjoitukset kruunaa ihon otsonihoito, joka mm. kiinteyttää, poistaa arpia sekä selluliittia.

KESTO: 7 viikkoa **HINTA:** 399 €

HINTAAN SISÄLTYY:

- henkilökohtainen valmennus
- 7 viikon harjoitukset
- kehonmittauksen paketin alussa sekä lopussa
- ravinto-ohjelma

Päärynä



Tämä valmennuspaketti on suunnattu henkilöille, joilla on ns. "päärynävartalo". Ongelma-alueena on leveä lantio, rehevät reidet ja täyteläiset pakarat. Ohjelman aikana käydään valmentajan kanssa läpi liikkeitä sekä sarjoja, joiden tarkoitus on parantaa kuntoa, muokata kehoa sopusuhteisemmaksi, vahvistaa ylävartalon lihaksistoa sekä polttaa rasvaa. Kuntoilumatkasi varrella valmentaja tulee yhteisissä harjoituksissa olemaan kaverinasi ja tsempparinasi kerran viikossa. Pakettiin kuuluu kahdeksan monipuolista yhteisharjoitusta LadySlim Studion ja kuntosalin puolella, sekä kuntosaliopastus. Tulette yhdessä valmentajasi kanssa käymään läpi harjoituskalenterin laatimisen ja saat juuri omia tarpeitasi tukevan ravinto-ohjelman. Paketin avulla opit kuntoilemaan tehokkaasti 3–4 kertaa viikossa. Yhteiset harjoitukset kruunaa ihon otsonihoito, joka mm. kiinteyttää, poistaa arpia sekä selluliittia.

KESTO: 7 viikkoa **HINTA:** 399 €

HINTAAN SISÄLTYY:

- henkilökohtainen valmennus
- 7 viikon harjoitukset
- kehonmittauksen paketin alussa sekä lopussa
- ravinto-ohjelma

Yhdistelmäpaketit

Tarjoamme myös pitkäjänteisempiä paketteja, joiden kesto on kaksitoista viikkoa.



Yhdistelmäpaketeissa valmentaja pysyy rinnallasi ja tukenasi pidemmän ajanjakson. Tapaamisia sinulla ja valmentajallasi on 14 kpl. Jotta parhaiten saavuttaisit tavoitteesi, teemme keskivaiheessa mittauksen sekä kartoituksen, joka määrittää viimeisen neljän viikon harjoittelut.

KESTO: 12 viikkoa **HINTA:** 650 €

- henkilökohtainen valmennus
- 12 viikon harjoitukset
- kehonmittauksen paketin alussa sekä lopussa
- ravinto-ohjelma