

# PERSONAL TRAINING (PT) JA VALMENNUS



## Täsmäohjausta juuri sinun tavoitteisiisi

Personal Training ja valmennus -hinnasto  
1.9.2020 alkaen. Pidätämme oikeudet muutoksiin.

### PT DEMO

Oletko miettinyt, onko Personal Training sinun juttusi? Nyt se on helppoa selvittää – kokeile PT Demoa!  
Matalan kynnyksen PT Demossa pääset kokeilemaan PT-palveluamme vaikka ensimmäistä kertaa.

	Normaalihinta	Aalto, Hanken, HY: opiskelijat ja henkilöstö
	ALV 24%	ALV 24%
<b>PT-DEMO</b>	55 €	50 €
<b>HARJOITUSOHJELMA</b> 60 min	95 €	85 €

### VALITSE PT-PAKETTISI

Treenaa Personal Trainerin kanssa soolona tai yhdessä kaverin kanssa duona. Personal Trainerimme on jaettu kahteen PT-tasoon heidän kokemuksensa perusteella. Tutustu tasoihin alla.

#### PT-TASO 1

- Auktorisoitu Personal Trainer tai fysioterapeutti
- PT-ohjaustunteja vähemmän kuin 300

#### PT-TASO 2

- Auktorisoitu Personal Trainer tai fysioterapeutti
- PT-ohjaustunteja vähintään 300 tai enemmän
- Valmentanut useita kymmeniä asiakkaita

### SOLO JA DUO-PAKETIT

	Normaalihinta		Aalto, Hanken, HY: opiskelijat ja henkilöstö	
PERSONAL TRAINING	ALV 24%	ALV 24%	ALV 24%	ALV 24%
	TASO 1	TASO 2	TASO 1	TASO 2
<b>PT SOLO</b> 3 x 60 min	242 €	278 €	218 €	251 €
PT SOLO 6 x 60 min	458 €	527 €	413 €	474 €
PT SOLO 10 x 60 min	730 €	840 €	657 €	756 €
PT SOLO 20 x 60 min	1 389 €	1 598 €	1 251 €	1 438 €
PT SOLO 30 x 60 min	1 947 €	2 239 €	1 752 €	2 015 €
<b>PT DUO</b> 3 x 60 min	308 €	354 €	277 €	319 €
PT DUO 6 x 60 min	586 €	674 €	527 €	607 €
PT DUO 10 x 60 min	905 €	1 041 €	815 €	937 €
PT DUO 20 x 60 min	1 647 €	1 894 €	1 482 €	1 705 €
PT DUO 30 x 60 min	2 379 €	2 736 €	2 141 €	2 463 €

**PT PIENRYHMÄ** Katso hinta PT-pienryhmien kohdalta nettisivuiltamme

### INBODY-MITTAUS

Helppo tapa selvittää, mistä kehosi koostuu ja seurata tavoitteitasi!

	Normaalihinta	Etusiakas- hinta*	Aalto, Hanken, HY: opiskelijat ja henkilöstö
<b>INBODY</b>	ALV 24%	ALV 24%	ALV 24%
InBody-kehonkoostumusmittaus 15 min, sis. ohjaajan palaute	30 €	26 €	24 €
Inbody-kehonkoostumusmittaus ilman palautetta	20 €	17 €	15 €

### RAVITSEMUSVALMENNUS

Saat hyvät eväät hyvinvointia edistävään ravitsemukseen!

	Normaalihinta	Etusiakas- hinta*	Aalto, Hanken, HY: opiskelijat ja henkilöstö
<b>RAVITSEMUSVALMENNUS</b>	ALV 24%	ALV 24%	ALV 24%
3x 60min henkilökohtainen ravitsemusvalmennus, sis. ravintopäiväkirjan analyysin	240 €	233 €	229 €
1X60 min henkilökohtainen ravitsemusvalmennus	105 €	105 €	95 €

\* Etusiakashintaan oikeutetut:  
opiskelijat (Aalto/Hanken/HY ulkopuoliset),  
Aalto/Hanken/HY alumnijhdistysten jäsenet, eläkeläiset.  
Kaikki palvelumme saat varattua nettisivuiltamme [unisport.fi](http://unisport.fi).