



## TrainingStorm pienryhmävalmennus

TrainingStorm pienryhmävalmennus on sinulle, joka haluat lisää energiaa elämääsi, kohottaa kuntoasi, parantaa suorituskykyäsi ja edistää kokonaistavaltaista hyvinvointiasi.

- Pienryhmävalmennus toteutetaan maksimissaan 8 henkilön ryhmissä, yksilölliset tarpeet ja tavoitteet huomioiden.
- Valmennusryhmillä on viikottain kaksi ohjattua treeniä ja kehonhuoltotunti
- Tavoitteiden saavuttamisen tueksi valmennukseen kuuluu myös ravintosuunnitelma
- Valmennukseen sisältyy myös erilaisia extratreenejä, esimerkiksi hiihtoa, porrastreenejä, core-treenejä ja Mustanvuoren mäkitreenejä.
- Kehitystä seurataan monipuolisilla testeillä ympäri vuoden

Teemme treeneissä monipuolisesti perinteistä voimaharjoittelua, erilaisia kuntotreenejä ja HIIT tyyllisiä intervallitreenejä. Keskitymme harjoittelussa laatuun ja tekniikkaan, valmentajan avulla harjoittelusi on turvallista sekä tehokasta.

Pienryhmiä toteutetaan kolmella erilaisella painotuksella: Voimaharjoitteluun painottuva harjoittelu, kuntoharjoitteluun painottuva harjoittelu ja kehonpaino sekä akrobatia harjoitteluun painottuva harjoittelu.

### Ota rohkeasti yhteyttä ja mietitään, mikä näistä sopisi sinulle parhaiten!

Valmennus toteutetaan kunto- ja voimaharjoittelukeskus Voimalassa Nokian Liikuntamaailmassa ja sisältää kaiken mitä tarvitset onnistumiseesi!

Ravintovalmennus, Nokian Liikuntamaailman asiakkuus, harjoittelunohjelmointi ja harjoitusohjelmat koko valmennuksen ajalle omatoimiseen harjoitteluun, oman ryhmän hyvä meininki treeneissä, valmentajan tuki, 2 x ohjatut yhteisharjoitukset vko, 1 x kehonhuoltoharjoitukset/vko ja kuntotestaukset (lihaskestävyys, voimakestävyys, maksimivoima ja liikkuvuus).

Nokian valmennusryhmien tapaamiset ovat maanantai ja keskiviikko aamuisin, arki-iltaisin sekä sunnuntaisin. Valmennuksen hinta on 149 eur/ 4 vko.

Valmennusta on tarjolla myös Tampereella Kauppi Sport Centerillä. Tampereen ryhmien valmennukseen kuuluu ravintovalmennus, harjoittelunohjelmointi ja harjoitusohjelmat koko valmennuksen ajalle omatoimiseen harjoitteluun, oman ryhmän hyvä meininki treeneissä, valmentajan tuki, 2 x ohjatut yhteisharjoitukset vko, 1 x kehonhuoltoharjoitukset/vko Nokian kunto- ja voimaharjoittelukeskus Voimalassa ja kuntotestaukset (lihaskestävyys, voimakestävyys, maksimivoima ja liikkuvuus).

Tampereelle on tarjolla valmennusryhmiä tiistai ja torstai aamuisin. Valmennuksen hinta on 119 eur/4 vko (Hinta ei sisällä Kauppi Sport Centerin asiakkuutta).

Maksuvälineinä käyvät myös yleisimmät liikuntaedut, kuten Smartum ja Edenred.

Huomioithan TrainingStorm liikunta- ja valmennuspalveluita käyttäessäsi, että olet itse vastuussa omasta vakuutusturvastasi. Liikuntaan tai valmennukseen osallistuvat henkilöt eivät ole vakuutettuja TrainingStormin puolesta.

