

# Hieronta, personal training ja valmennus

1.9.2021 alkaen

## HIERONTA

ALV 0%	Normaali hinta	Etuasiakkaat*	Aalto, Hanken, HY:	
			henkilöstö	opiskelijat
HIERONTA 45 min	47 €	45 €	41 €	39 €
HIERONTA 60 min	55 €	52 €	48 €	45 €

## PT DEMO

PT Demossa pääset kokeilemaan, miltä tuntuu treenata personal trainerin kanssa.

	Normaali hinta	Aalto, Hanken, HY:	
		opiskelijat ja henkilöstö	
	ALV 24%	ALV 24%	
PT-DEMO	55 €	50 €	
HARJOITUSOHJELMA 60 min	95 €	85 €	

## SOLO JA DUO-PAKETIT

Treenaa personal trainerin kanssa yksin tai yhdessä kaverin kanssa duona.

Valmentajat on jaettu kahteen PT-tasoon heidän kokemuksensa perusteella.

### 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

PERSONAL TRAINING	Normaali hinta		Aalto, Hanken, HY:	
	ALV 24%	ALV 24%	opiskelijat ja henkilöstö	
	ALV 24%	ALV 24%	ALV 24%	ALV 24%
	<b>TASO 1</b>	<b>TASO 2</b>	<b>TASO 1</b>	<b>TASO 2</b>
PT SOLO 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 €	1 589 €	1 251 €	1 438 €
PT SOLO 30 x 60 min	1 947 €	2 239 €	1 752 €	2 015 €
PT DUO 3 x 60 min	308 €	354 €	277 €	815 €
PT DUO 6 x 60 min	586 €	647 €	527 €	607 €
PT DUO 10 x 60 min	905 €	1 041 €	815 €	937 €
PT DUO 20 x 60 min	1 647 €	1 849 €	1 482 €	1 705 €
PT DUO 30 x 60 min	2 379 €	2 736 €	2 141 €	2 463 €

## INBODY-KEHONKOOSTUMUS-MITTAUS

Helppo tapa selvittää, mistä kehosi koostuu ja seurata tavoitteitasi

	Normaali hinta	Etuasiakkaat*	Aalto, Hanken, HY:	
			opiskelijat ja henkilöstö	
	ALV 24%	ALV 24%	ALV 24%	
InBody-mittaus 15 min, sis. ohjaajan palaute	30 €	26 €	24 €	
Inbody-mittaus ilman palautetta	20 €	17 €	15 €	

## RAVITSEMUSVALMENNUS

Evät hyvinvointia edistävään ravitsemukseen

RAVITSEMUSVALMENNUS	Normaali hinta	Etuasiakkaat*	Aalto, Hanken, HY:	
			opiskelijat ja henkilöstö	
	ALV 24%	ALV 24%	ALV 24%	
3x 60min henkilökohtainen ravitsemusvalmennus, sis. ravintopäiväkirjan analyysin	240 €	233 €	229 €	
1X60 min henkilökohtainen ravitsemusvalmennus	105 €	105 €	95 €	

### \* Etuasiakkaat:

- opiskelijat (Aalto/Hanken/HY ulkopuoliset),
- Aalto/Hanken/HY alumnijhdistysten jäsenet, eläkeläiset.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

unisport