

PT- PERSONLIG TRENING

Om du ønsker tett oppfølging med fokus på dine mål, tilrettelagt treningsopplegg og noen som kan hjelpe deg til å bli glad i å trene. Da er dette noe for deg. Jeg vil sammen med deg sette opp et treningsopplegg ut i fra dine mål og hjelpe deg å nå de. Jeg har mine PT timer både ute, hjemme hos meg eller på et lite treningsrom hos Kunja taekwondo klubb. De kan gjennomføres som tradisjonelle styrkeøkter med vekter, eller med strikker, slynge, utholdenhetstrening m.m.

Pris: 650,- pr time

6000,- PT pakke på 10 timer.

Ta kontakt på epost eller tlf ved spørsmål eller kjøp av PT timer.