

Hinnasto

Kuntosaliharjoittelu

Kertamaksu	6,50 € / 3,50 € *
10 kertaa	55 € / 30 € * (voimassa 3 kk)
1kk	50 € / 25 € *
2kk	90 € / 45 € *
3kk	130 € / 65 € *
6kk	240 € / 120 € *
1 vuosi	370 € / 185 € *
Avainkortti	10 €

MLL:n jäsenille 10 % alennus kuntosalille

* opiskelijat, työttömät, eläkeläiset, äitiyslomalla / hoitovapaalla olevat, varusmiehet

Harjoitusohjelma + ohjaus 50 €

- o Teemme kuntosi mukaisen harjoitteluohjelman ja samalla saat ohjauksen kuntosalilaitteisiin
- o Ohjaus + harjoitusohjelman teko n 1,5 h

Lihaskuntotestaus 31 €

- o Ylä- ja alaraajojen sekä selkä- ja vatsalihasten lihasvoiman testaus (toistosuoritus)

Puristusvoimamittaus 20 €

- o Esim. kantamisessa, nostamisessa ja työvälineiden käytössä tarvitaan riittävää puristusvoimaa.
- o Puristusvoima antaa karkean kuvan siitä, oletko kuormittanut riittävästi lihaksistoasi lihasvoiman lisäämiseksi tai ylläpitämiseksi.

Luuntiheysmittaus 30 €

- o Määrittäminen ultraääni laitteella asiakkaan kantaluusta
- o Tulokset ovat suuntaa antavia

Rasvaprosentinmittaus 5 €

- o Määrittäminen TANITA-vaa'alla

Hinnasto on voimassa 1.6.2013 alkaen.