

# Hinnasto

## Kuntosaliharjoittelu

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

MLL:n jäsenille 10 % alennus kuntosalille

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

<b>Harjoitusohjelma + ohjaus</b>	60 €
○ Teemme kuntosi mukaisen harjoitteluohjelman ja samalla saat ohjauksen kuntosalilaitteisiin	
○ Ohjaus + harjoitusohjelman teko n 1,5 h	

<b>Lihaskuntotestaus</b>	40 €
○ Ylä- ja alaraajojen sekä selkä- ja vatsalihasten lihasvoiman testaus (toistosuoritus)	

<b>Puristusvoimamittaus</b>	20 €
○ Esim. kantamisessa, nostamisessa ja työvälineiden käytössä tarvitaan riittävää puristusvoimaa.	
○ Puristusvoima antaa karkean kuvan siitä, oletko kuormittanut riittävästi lihaksistoasi lihasvoiman lisäämiseksi tai ylläpitämiseksi.	

<b>Luuntiheysmittaus</b>	30 €
○ Määrittäminen tehdään ultraääni laitteella asiakkaan kantaluusta	
○ Tulokset ovat suuntaa antavia	

<b>Rasvaprocentinmittaus</b>	10 €
○ Määrittäminen tehdään TANITA-vaa'alla	

Hinnasto on voimassa 1.1.2018 alkaen.