

Hinnasto

Kuntosaliharjoittelu

Kertamaksu	6,50 € / 4 €*
10 kertaa	65 € / 35 €* (voimassa 3 kk)
1kk	60 € / 30 €*
2kk	110 € / 55 €*
3kk	155 € / 75 €*
6kk	270 € / 155 €*
1 vuosi	425 € / 210 €*
Avainkortti	10 €

MLL:n jäsenille 10 % alennus kuntosalille

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

Harjoitusohjelma + ohjaus 75 €

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

Lihaskuntotestaus 40 €

- 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 Määritys tehdään ultraääni laitteella asiakkaan kantaluusta
- o Tulokset ovat suuntaa antavia

Rasvaprocentinmittaus 10 €

- o Määritys tehdään TANITA-vaa'alla

Hinnasto on voimassa 1.2.2019 alkaen.