

spektri

Kuntosali työpaikalla – Spektrin kuntosali Espoossa

SW
COACHING



KUNTOSALITREENI RYHMÄSSÄ

Ryhmä voi muodostua esimerkiksi saman yrityksen tiimistä tai useamman Spektrissä toimivan yrityksen osallistujista. Harjoittelu suunnitellaan ryhmän lähtötason ja tavoitteiden mukaan. Valmennus voi painottua esimerkiksi kiertoharjoitteluun, jossa hyödynnetään Spektrin kuntosalin laitteita, vapaita painoja ja muita välineitä. Yhteinen treeni tarjoaa samalla mahdollisuuden viettää aikaa työkavereiden kanssa, tutustua muihin ja rakentaa parempaa työkykyä osaksi arkea.

Ryhmävalmennuksen hinnat / osallistuja

5 ryhmätreeniä – 200 €

10 ryhmätreeniä – 350 €

Hinnat sisältävät arvonlisäveron.
Ryhmäkoko: vähintään 3 henkilöä.

OTA YHTEYTTÄ:
SEBBE.WIDBOM@GMAIL.COM