

ONNITTELUT, ALOITAT STARTTIPAKETIN

Menetelmien avulla saat terveemmän ja toimivamman kehon.

Starttipaketti sisältää yksilötunnin ja viisi harjoitetuntia (harjoitetunnit tulee käydä kahden kuukauden sisällä aloittamisesta).

Yksilöohjauksessa käydään läpi metodien peruseriaatteet, kehosi haasteet ja henkilökohtaiset tavoitteet. Ohjaaja avustaa sinua metodien ja tuntien valinnassa.

Harjoitetuntien ryhmäkoot ovat pieniä, näin ohjaaja vaikuttaa tekemisen laatuun. Toivomme sitoutunutta asiakaskuntaa, sillä vain säännöllinen harjoittelu vapauttaa kehon luonnollisen liikkeen. Miesten Äijämetodien ryhmätunneille liitytään myös starttipaketin kautta.

Mitä ovat Äijämetodit?

Äijämetodit ovat miesten syvävenytys- ja kehonhallintamenetelmät. Oikea nivelten ja nikamien asento sekä oikea lihasten kytkemisjärjestys parantaa ryhtiä, poistaa ja ennaltaehkäisee kiputiloja sekä parantaa voimantuottoa.

Varusteet

Vaatetuksena tunneilla on joustavat vaatteet ja sukat. Meiltä löytyy kaikki muu, mitä tunneilla tarvitaan.

Maksu

Saat laskun sähköpostiisi varattuasi yksilötunnin. Mikäli käytät maksamiseen liikuntaseteleitä tai saldokortteja, kerro siitä tilausta tehdessäsi. Peruuttamaton yksilötunti laskutetaan täysimääräisenä.

Varauspiste.fi

Starttipaketin jälkeen jatkat joustavasti viikkotunneillamme. Kirjaudu varauspiste.fi ja osta pisteitä (1piste=1€) verkkokaupassa (liikuntaseteleillä maksaessasi kirjaamme seteleiden arvon varauksillesi). Netin kautta voit itse hallinnoida varauksiasi. Tunnit voi peruttaa edellisenä päivänä. Peruuttamattomat paikat veloitetaan.

Tervetuloa, olemme Sinulle kannustava kumppani!