

# Kari Ketosen Personal Training paketit 2012

*hinnat voimassa 1.2.2012 alkaen*

## "T-37" -paketti

Sopimusaika 4 viikkoa. Liikuntasuunnitelma tehdään 4 viikoksi pitäen sisällään:

- kausisuunnitelman,
  - kuntosaliohjelman,
  - kuntotestit ja
  - ruokapäiväkirjan seurannan.
- 
- Puhelin- ja sähköpostikonsultointi arkipäivisin sopimusajalle
  - Tapaamisia personal trainerin kanssa on **6 kpl** (kesto 60 min)
  - Paketin kokonaishinta **570 euroa** (sis. ALV 23%)

## "Le Mans Sport" -paketti

Sopimusaika **12 viikkoa**. Liikuntasuunnitelma tehdään 12 viikoksi pitäen sisällään:

- kausisuunnitelman,
  - kuntosaliohjelman,
  - kuntotestit
  - venyttelyohjelman ja
  - ruokapäiväkirjan seurannan
- 
- Puhelin- ja sähköpostikonsultointi arkipäivisin sopimusajalle
  - Tapaamisia personal trainerin kanssa on **12 kpl** (kesto 60 min)
  - Paketin kokonaishinta **1080 euroa** (sis. ALV 23%)

## "GTO Judge" -paketti

Sopimusaika **24 viikkoa**. Liikuntasuunnitelma tehdään 24 viikoksi pitäen sisällään:

- kausisuunnitelman,
  - kuntosaliohjelman,
  - kuntotestit,
  - venyttelyohjelman ja
  - ruokapäiväkirjan seurannan
- 
- Puhelin- ja sähköpostikonsultointi arkipäivisin sopimusajalle
  - Tapaamisia personal trainerin kanssa on **20 kpl** (kesto 60 min)
  - Paketin kokonaishinta **1700 euroa** (sis. ALV 23%)