

PERSONAL TRAINING (PT) OCH COACHING



Uppnå dina mål med Personal Trainer

Personal Training och coaching priser
från 2.1.2019. Alla rättigheter förbehållna.

PT DEMO

Har du tänkt att Personal Training är din grej?
Nu är det lätt att reda ut – pröva på PT Demo!
PT Demo har en låg tröskel och du kan pröva på
vår PT-tjänst även om du är förstagångare.

| | Normal pris | Aalto, Hanken, HU: studerande och personal |
|-------------------------------|-------------|---|
| | ALV 24% | ALV 24% |
| PT-DEMO | 55 € | 50 € |
| Träningsprogram 75 min | 95 € | 85 € |

VÄLJ DITT PAKET

Träna med en Personal Trainer solo eller
tillsammans med en kompis som en duo.
Våra Personal Trainers representerar två olika
PT nivåer baserat på deras erfarenhet.
Bekanta dig med nivåerna nedan.

PT NIVÅ 1

- En auktoriserad Personal Trainer eller fysioterapeut
- Godkänd att utöva Personal Training på UniSport
- PT-handledning mindre än 300 timmar

PT NIVÅ 2

- En auktoriserad Personal Trainer eller fysioterapeut
- Godkänd att utöva Personal Training på UniSport
- PT-handledning minst 300 timmar eller mer
- Tränat flera tiotals personer

SOLO OCH DUO PAKET

| PERSONAL TRAINING | Normal pris | | Aalto, Hanken, HU: studerande och personal | |
|---------------------------|---------------|---------------|---|---------------|
| | ALV 24% | ALV 24% | ALV 24% | ALV 24% |
| | NIVÅ 1 | NIVÅ 2 | NIVÅ 1 | NIVÅ 2 |
| PT SOLO 3 x 60 min | 235 € | 270 € | 212 € | 243 € |
| PT SOLO 6 x 60 min | 445 € | 512 € | 401 € | 461 € |
| PT SOLO 10 x 60 min | 709 € | 815 € | 638 € | 734 € |
| PT SOLO 20 x 60 min | 1 349 € | 1 551 € | 1 214 € | 1 396 € |
| PT SOLO 30 x 60 min | 1 890 € | 2 174 € | 1 701 € | 1 956 € |
| PT DUO 3 x 60 min | 299 € | 344 € | 269 € | 309 € |
| PT DUO 6 x 60 min | 569 € | 654 € | 512 € | 589 € |
| PT DUO 10 x 60 min | 879 € | 1 011 € | 791 € | 910 € |
| PT DUO 20 x 60 min | 1 599 € | 1 839 € | 1 439 € | 1 655 € |
| PT DUO 30 x 60 min | 2 310 € | 2 657 € | 2 079 € | 2 391 € |

Priser på websidan bland PT kurser.

INBODY TESTNING

Ett enkelt sett att reda ut vad din kropp består av
och följa dina mål!

| | Normal pris | Preferenskund* pris | Aalto, Hanken, HU personal och studerande |
|---|-------------|------------------------|--|
| INBODY | ALV 24% | ALV 24% | ALV 24% |
| InBody-kroppsanalys 15 min. inkl. feedback från instruktör | 30 € | 26 € | 24 € |
| InBody-kroppsanalys utan feedback | 20 € | 17 € | 15 € |

NÄRINGSKOACHING

Du får bra vägkost för en hälsöfrämjande näring!

| | Normal pris | Preferenskund* pris | Aalto, Hanken, HU personal och studerande |
|--|-------------|------------------------|--|
| NÄRINGSKOACHING | ALV 24% | ALV 24% | ALV24% |
| 3 x 60 min. personlig coaching inkl. näringsdagboksanalys | 240 € | 235 € | 229 € |
| 1 x 60 min. personlig coaching | 105 € | 105 € | 95 € |

* Berättigade till preferenskundspriser:
studenter (Aalto/Hanken/HU utomstående),
Aalto/Hanken/HU alumnföreningarnas medlemmar, pensionärer.
Du kan boka alla våra tjänster på vår webbplats unisport.fi.



unisport

f t i @unisportfi