

PALLO HALTUUN - PIENRYHMÄT

Maanantaisin 18.00-19.00

Torstaisin 18.30-19.30

(Aloitus vko 6)

119€/kk

NALLISPORT WORKOUT-KLUBI



Valmennuksen kesto 2kk (8 tapaamista)

Treeni 1x/vko

Osallistujamäärä 4-8 henkeä/ryhmä

Maksuvälineeksi käyvät myös Smartum, e-Passi tai Eazybreak

**Ilmoittautumiset jalisätietoa:
info@oulunptstudio.fi**

PALLO HALTUUN

Pallo haltuun – pienryhmävalmennus on erityisesti Nallisportin palloilulajien harrastajille suunnattu fysiikkavalmennus, jossa valmentajina toimivat Oulun PT Studion personal trainerit. Harjoittelu tapahtuu Nallisportin Workout -klubilla. Valmentajina toimivat Jonna Kallunki ja Matti Hämeenkorpi.

Valmennuksessa keskitytään palloilua tukevaan harjoitteluun, joka kehittää monipuolisesti fyysisen kunnon eri osatekijöitä: lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota, ketteryyttä sekä kestävyyttä. Juuri näitä ominaisuuksia jokainen palloilulajien harrastaja tarvitsee.

Mitä saat pienryhmävalmennuksesta:

- Monipuolisuutta pallopelien harjoitteluun
- Lihaskunto kasvaa ja liikkuvuus paranee
- Tasapaino, koordinaatio, ketteryys sekä kehonhallinta kehittyvät
 - Loukkaantumisriski pienenee
- Saat treenata samanhenkisessä ryhmässä ammattitaitoisen valmentajan johdolla.

Kenelle pienryhmävalmennus sopii:

- Kaikille palloilulajien harrastajille, jotka haluavat parantaa omaa lajisuoritustaan ja kehittyä siinä entistä paremmaksi
- Heille, jotka ovat valmiita sitoutumaan valmennukseen ja tekemään tuloksia säännöllisellä ja suunnitelmallisella harjoittelulla

Hintaan kuuluu treenien lisäksi treeniohjelmat (lihaskunto, liikkuvuus). Ohjelmat tulevat käyttöösi myös sähköisesti Sportyplanner -sovellukseen omien tunnusten taakse.