

Valmennukseen sisältyy kirjallinen materiaali, ammattimaisesti kuvatut liikkeet ja sähköpostituki ensimmäisen kuukauden ajan. Tarvittaessa saatte minut pitämään motivoivan workshopin tai ohjaamaan kesäharjoituksia koko kesäkauden ajan.

Valmentajananne toimin minä, Sami Muhonen

- personal trainer
- vahva oma jääkiekkotausta
- liikunta-alan kokemusta yli 12 vuoden ajan

Hinnat

- Pyydä tarjous sami@liikkuvatpuntit.fi
- Valmennus on mahdollista tilata myös koko seuralle tai vain yhdelle pelaajalle.

KYSY LISÄÄ



Ota yhteyttä

Sami Muhonen
sami@liikkuvatpuntit.fi
+358 40 960 1998

