

Nyt on muutoksen aika!

Tuliko jouluna herkuteltua liikaa ja vaaka näyttää ennennäkemättömiä lukemia? Nyt on aika tarttua itseä niskasta kiinni ja aloittaa kuntoilu! Vielä ehdit saada itsesi rantakuntoon kesäksi 2018.

Tutkimusten mukaan 6/10 30-50-vuotiaista harrastaa säännöllisesti kuntosaliharjoittelua. Liity sinäkin nyt, ennen naapuriasi! Kun liityt vielä tammikuun aikana, saat kaksi kuukautta ilmaiseksi ja säästät selvää rahaa! Taatusti kaupungin halvin tarjous.

Hyvinvointivalmentajamme, elämäntapaguru, Health consultant, Keijo "Crossfit Keke" Säänttilä tietää parhaat pakaraliikkeet, joilla saat voimaa, tehoa ja näyttävyyttä pakaroihin, ja lihasmassaa ylävartaloon. Pian sinäkin omaat samankaltaiset pakarat kuin Noora-Lotta Nezirillä. "Crossfit Keken" harjoitusmenetelmät perustuvat samoihin metodeihin, joilla jo Johnny "Tarzan" Weissmuller aikanaan hankki silmiä hivelevän upean vartalon. Kekellä on vuosien kokemus harjoitusmenetelmästä ja Keken kaikki opit ovat sinun käytettävissäsi. Keken turvallisessa opissa onnistut varmasti tavoitteissasi. Keke antaa opit, You do the rest!

Heitä hyvästit ruipelolle minällesi ja tartu tilaisuuteen! Viimevuotinen asiakkaamme onnistui laihduttamaan puolessa vuodessa jopa 40 kiloa!!! Pidä kuntokuuri nyt ja voit grillata kesällä hyvällä omallatunnolla.

Varmat tulokset jo kuudessa viikossa!

Täyden palvelun kuntosali

Tule tutustumaan uuteen harjoitusmenetelmään, joka takaa taatut tulokset pyrkiessäsi painonpudotukseen. Asiantuntevat ohjaajamme liikuntatieteiden maisteri Anni Marttinen ja ravintoterapeutti, fysioterapeutti Sami Pulkkinen ohjaavat sinua maltillisin askelin kohti yhdessä sovittua tavoitetta. Käytössämme on uusi, tutkittuun tietoon (JSMES 2017*) perustuva SmartFit-ohjelma, joka on oikein noudatettuna takaa varmat tulokset maltillisessa painonpudotuksessa. Harjoitusmenetelmän on myös havaittu vaikuttavan positiivisesti monien selkäongelmiin. 12 viikon harjoittelujakson jälkeen lukuisat valmennettavamme ovat ilmoittaneet selkäongelmien helpottaneen merkittävästi tai hävinneen kokonaan. Parempi huomina odottaa vain oven takana!

Uusia valmennuspaikkoja on vain 40, varaa paikkasi ajoissa. Viime vuonna paikat loppuivat kolmessa päivässä.

Ensiluokkaiset pukutilat tarjoavat kuntoilijoille palasen luksusta arjen keskellä kylpylämäisellä tunnelmallaan. Avainasiakkaillemme myös 24/7 pääsy kuntosalille.

Järjestämme ilmaisia näytetunteja 29.1. Tule tutustumaan. Ota kaverisi mukaan ja tule tutustumaan laadukkaaseen tarjontaan.

Come as you are, leave as a star!

*Journal of Science and Medicine in Sports 3/2017, 14-18.