

Information & Bokning



Träningscoachens program passar såväl nybörjare som elit.

Vi på Träningscoachen har stor erfarenhet av personlig träning och rådgivning. Dessutom kan vi erbjuda dig förstklassig massage. Vår massör är certifierad och diplomerad, och utför såväl klassisk massage som idrottsmassage.

Att erbjuda personlig träning innebär för oss att ta oss an din hälsa som helhet, till fullo.

Personlig träning ska vara just PERSONLIG.

Vi ser till DINA mål och coachar dig att nå dem. **Och vi kommer att ha roligt!**

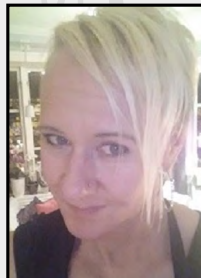


COACH

Träning, Kost & Massage

Jenny Spång

Utbildad Hälso pedagog
Certifierad & Diplomerad
massör



Mobil: 070-433 38 35

E-post: traningscoachen@hotmail.com

Hemsida: www.traningscoachen.com

Facebooksida: facebook.com/traningscoach



Boka tid

traningscoachen.bokadirekt.se

Vi finns i Strenght Stores Lokaler.
Fraktgatan 2 i Eskilstuna.

STRENGTH

Välkommen!



TRÄNING COACHEN

DIN **PERSONLIGA** HÄLSOCOACH!

VÅR MEST
SÅLDA
PAKETLÖSNING

Kostprogram och kalipermätning

Individanpassat kostprogram

inklusive 2 kalipermätningar

med kroppssammansättnings-
analys.

3450:-

Delbetala från 1150:-

KOST

Kostprogram och träningsupplägg

Individanpassat

Tränings- och kostprogram

inklusive 2 kaliper-mätningar.



TRÄNING
OCH
KOST

4150:-

Delbetala från 1350:-

Konsultation **500:-** (30min)

Kostprogram **1800:-**

Vid upplägg och fortsättning:
600 kr/tillfälle

Träningsprogram **800:-**

Vid upplägg och fortsättning:
500 kr/tillfälle

Kalipermätning 800kr

Vid Fortsättning 500kr/gång
(EJ PAKET)

Webbupplägg
4-veckor **599:-**

Personligträning

1 timme **950:-**

Idrottsmassage

30 minuter **550:-**

Djupgående muskelmassage för stela muskler. Certifierad och diplomerad massör med många års erfarenhet.

Presentkort



Valfri summa :-



Kostprogram

Vi arbetar fram ett individuellt kostprogram, där vi tar hänsyn till dina målsättningar. Vi garanterar att du uppnår både bättre hälsa och en bättre kroppssammansättning. Vill du gå ner i vikt är ett kostprogram en stor hjälp på vägen.



Massage utförs av certifierad och diplomerad massör med många års erfarenhet.



Kalipermätning

Kaliper är ett instrument som är till för att mäta kroppssammansättningen hos en person. Med en kaliper mäter man underhudsfettet på ett antal utvalda platser och räknar sedan ut kroppssammansättningen.

Avbokning senast 24h Innan

(annars debiteras ditt besök)

Faktura Avgift 20kr



traningscoacherna.bokadirekt.se