

PERSONLIG TRÄNING

Vill du komma igång med träningen?

En personlig tränare kan hjälpa dig att ta
din träning till nästa nivå och nå dina mål!

En personlig tränare kan bl.a. hjälpa dig med:

Konditions-, rörlighets-, styrke och balanstester
Träningsupplägg
Kostregistrering, kostanalys och kostupplägg
Teknikgenomgång och korrigerering
Motivation och målsättning

Innan du bestämmer dig för att börja träna med en personlig tränare erbjuds du en kostnadsfri konsultation för att få veta mer men också för att berätta om din träningsbakgrund, dina mål och eventuella skador/sjukdomar.

60 min kostar 500:-
10 ggr kostar 4500 :- och 25 ggr kostar 9500 :-

Våra personliga tränare är:

Maria Sjöberg

Lic. Personlig tränare
av Scandinavian Academy of Fitness Education
Idrottskonsulent
Leg. Sjukgymnast

Telefon: 073-9450756
E-post: artro.gym@capio.se

Fredrik Fällström

Lic. Personlig tränare
av Scandinavian Academy of Fitness Education
Dipl. Friskvårdskonsult
av Axelsons

Telefon: 073-9450756
E-post: artro.gym@capio.se



Cario Arthro Clinic