

Strong & Fast - pienryhmä tunti

Tunnin sisältö

- Treenaa kuin urheilija; Voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta, sinulle sopivalla tasolla.
- Opi turvalliset tekniikat lisäpainoilla treenaamiseen
 - Päivän treeni aina mukaan, jotta voit jatkaa treenaamista omatoimisesti!
- Max 10 hengen pienryhmä

Ilmoittautuminen

- Ilmoittautuminen ja maksu 29€, nettisivujen ilmoittautumispainikkeen kautta
- Ilmoittautuminen sulkeutuu edeltävänä perjantaina klo 12

Peruuttaminen ja ehdot

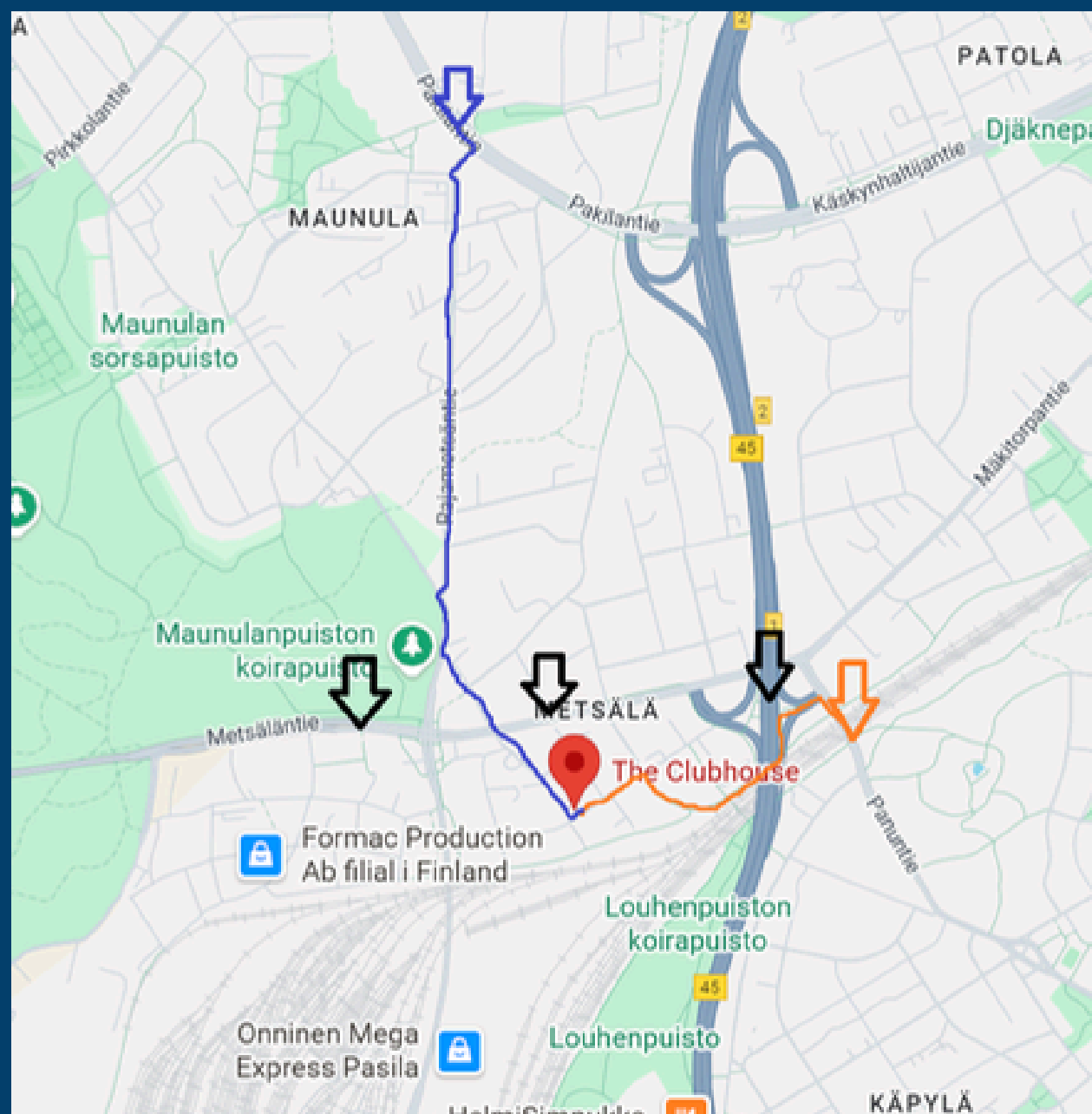
- Peruutukset pitää tehdä kirjallisena osoitteeseen Liukkonen@markuscoaching.com
- Treenimaksu palautetaan 46,5 tuntia (saman viikon torstai klo12 mennessä) ennen treenin alkua tehtyihin peruutuksiin.
- Sairas tapauksissa treenimaksu palautetaan lääkärintodistusta vastaan
- Treenimaksut palautetaan, jos järjestävä taho joutuu perumaan treenin
 - Treenaaja vastaa omasta vakuutuksestaan ja on vastuussa omasta toiminnastaan

MARIKUS

coaching

The Clubhouse - kuntosali

Niittyläntie 1, Metsälä, Helsinki.



Tampereen- ja Tuusulanväylän välissä, kehä 1 varella.
Katoksellinen parkkipaikka sekä kadunvarsipaikkoja.



Käpylän juna-asema 10min
kävelymatkan päässä



Raide Jokeri Maunulan pysäkki,
16min kävelymatkan päässä



Lähimmät bussipysäkit 3-10min
kävelymatka.

Linjat: 23, 53, 56, 61, 63, 66, 67,
600, 611, 614, 617, 623, 633 & 643

