

ProAlia AB Gym

Mer än bara ett gym

Din väg till hälsa i ett helhetsperspektiv.

PT hos ProAlia

ProAlia erbjuder flera olika koncept med **Personlig Tränare**.

PT Kick, PT Mål, PT Vikt

finns som PT30 och PT60 (30 och 60 min)

PT30 – 250 kr

5 ggr, 1 125 kr

10 ggr, 2 250 kr

PT60 – 480 kr

5 ggr, 2 025 kr

10 ggr, 4 050 kr

PT Duo

PT60 Duo, 585 kr

5 ggr, 2 630 kr

10 ggr, 5 265 kr

PT Pilates

50 min 375 kr

5 ggr, 1 690 kr

10 ggr, 3 375 kr

PT TRX

45 min, 340 kr

5 ggr, 1 530 kr

10 ggr, 3 060 kr

PT EFIT

30 min, 250 kr

5 ggr, 1 125 kr

10 ggr, 2 250 kr

PT Familj

Har ni blivit försoffade? Har TV och datorn tagit över? Det ändrar vi på. Träna hemma! Vi kommer! 5 ggr 3 500kr

PT Intro

Aldrig styrketränat? Kom igång att träna med eget program.

2 träffar á 45 min, 680 kr inkl. tagg och första månadens gymavgift (värde 265 kr)

PT FaR®

Har du fysisk aktivitet på recept? Vi erbjuder PT45 FaR@-pass 320 kr.

Träningsprogram

Individanpassat grundprogram

350 kr

Individanpassat variationsprogram, 2 program

600 kr

Uppföljning

Checkning av mål och ”nytt” program

350 kr



Förklaringar

Kick – för dig som behöver sparkas igång med träningen.

Mål – för dig som behöver hjälp att nå dina mål; inför bröllopet, bli starkare, bli friskare

Vikt – för dig som behöver hjälp med vikt och förbränning.

Duo – träna i par.

Pilates – två varianter, en tuffare och en avstressande.

TRX – träna med världens effektivaste träningsredskap.

EFIT – Effektiv Funktionell Intensiv Träning, effektiv träning på kort tid.

Familj – rolig och effektiv träning hemma för hela familjen. En hjälp att komma igång och röra sig.

Intro – introduktion till träning och styrketräning. Individanpassad.