



Velg mellom
3, 6 og 12 mnd
individuell oppfølging

Garantert Bedre Form

- Personlig trening med individuell oppfølging

**For deg som ønsker tett oppfølging
og har spesifikke mål**

Mail: post@fpdh.no
Adresse: Tørkoppveien 6, 1570 Dilling

Se vår nettside: fpdh.no



Testing av kondisjon i vårt eget laboratorium med topp moderne utstyr.

Dette inngår i tilbudet

- Skreddersydd treningsprogram og oppfølging av fysioterapeut.
- Oppfølging annenhver uke.
- Laktat- (melkesyre) test eller måling av maksimalt oksygenopptak med retest etter endt periode. 12.måneders inkluderer også en test midtveis i perioden.
- Måling av alle relevante kroppsmål før, underveis og etter endt periode.
- Utarbeidelse av videre plan etter endt periode, for å sikre at treningen blir opprettholdt.
- Kostholdsveiledning
- Fri tilgang til treningssal og gruppetimer i kontraktsperioden.

Vi er genuint interessert i at DU kommer i gang med treningen. Tett oppfølging kan være en fornuftig vei mot målet. Vi gir begrepet "tett oppfølging" en ekstra dimensjon.

Ta kontakt med oss

Resepsjonen vår er betjent alle hverdager fra kl 08.00 –15.30

Telefon: 69 23 30 90

Fokus på din helse ser på helheten hos hvert enkelt menneske. Vi skal hjelpe våre kunder til å nå sine mål, enten det dreier seg om å prestere bedre på jobben eller å trene seg opp etter en skade.



Mail: post@fpdh.no
Adresse: Tørkoppveien 6, 1570 Dilling

Se vår nettside: fpdh.no

	3 måneder		6 måneder		12 måneder	
	En regning	Pr mnd	En regning	Avtalegiro/mnd	En regning	Avtalegiro/mnd
Pris	6750	2250	9870	1645	17.220	1435