

KUNTOKARTOITUKSET SUORAAN TYÖPAIKALLESII?  
KYLLÄ KIITOS!

# KUNTOKARTOITUSPAKETIT

Investoi tiimisi hyvinvointiin ja jaksamiseen!

Toteutamme kattavat kuntokartoitukset paikan päällä tiloissanne, ammattitaidolla ja kannustavasti.

Olemme rakentaneet kaksi valmista kuntokartoituspakettia, mutta räätälöimme yrityksellenne kattavan kokonaisuuden myös tarpeittenne mukaan.

## Meiltä myös mm.

- Firstbeat Life -palvelu jaksamisen ja palautumisen kartoitukseen
- innostavat asiantuntijaluennot - myös etänä
- mukaansatempaavat liikuntalajikokeilut -porukassa



**Koordinaattori**  
**Sini Kokkala**

☎ 045 7833 7535

✉ sini.kokkala@utu.fi

**SKANNAA TÄSTÄ  
KOTISIVUILLE!**



☎ 045 7833 7535

🌐 www.pnk.fi

👤 @paavonurmikeskus

KUNTOKARTOITUKSET SUORAAN TYÖPAIKALLESII?  
KYLLÄ KIITOS!

# KUNTOKARTOITUSPAKETIT



## STARTTI-PAKETTI

- polkupyöräergometritesti kestävyyskunnan mittaamiseen
- InBody-kehonkoostumuksen mittaus
- lihaskuntotestit
- tasapaino- ja liikkuvuustestit
- kirjallinen & suullinen palaute, yksilölliset harjoitusohjeet
- palauteluento ryhmässä yrityksen tiloissa tai myöhemmin etäyhteyden välityksellä (45 min)

**Hinta: 119 €/hlö** (alv 0%)

Testit toteutetaan 4 hlön ryhmässä.

Hinta sisältää välineiden kuljetuksen paikalle, palauteluennon ja testaajien matkakulut, kun matkaa testauspaikalle on enintään 50 km osoitteesta Kongressikuja 1, Turku.



**Koordinaattori**  
**Sini Kokkala**

☎ 045 7833 7535

✉ [sini.kokkala@utu.fi](mailto:sini.kokkala@utu.fi)



☎ 045 7833 7535

🌐 [www.pnk.fi](http://www.pnk.fi)

👤 @paavonurmikeskus

KUNTOKARTOITUKSET SUORAAN TYÖPAIKALLESII?  
KYLLÄ KIITOS!

# KUNTOKARTOITUSPAKETIT

## KEVYT STARTTI- PAKETTI

- 6 minuutin tai 2 km kävelytesti
- InBody-kehonkoostumuksen mitta
- tasapaino- ja liikkuvuustestit
- puristusvoiman mitta
- kirjallinen + suullinen palaute, yksilölliset harjoitusohjeet
- palauteluento ryhmässä yrityksen tiloissa tai myöhemmin etäyhteyden välityksellä (45 min)

**Hinta: 79 €/hlö** (alv 0%)

Testit toteutetaan 3 hlön ryhmässä.

Hinta sisältää välineiden kuljetuksen paikalle, palauteluennon ja testaajien matkakulut, kun matkaa testauspaikalle on enintään 50 km osoitteesta Kongressikuja 1, Turku.



**Koordinaattori**  
**Sini Kokkala**

☎ 045 7833 7535

✉ sini.kokkala@utu.fi

☎ 045 7833 7535

🌐 www.pnk.fi

👤 @paavonurmikeskus