



Personlig träning

PT-priser

En person

Personlig träning 60 min (vid enstaka bokningar och upp till 10 tillfällen)

Personlig träning 60 min (vid bokning av mer än 10 tillfällen)

Per pass

700:- /pass

600:- /pass

Två personer

Personlig träning 60 min (vid enstaka bokningar och upp till 10 tillfällen)

Personlig träning 60 min (vid bokning av mer än 10 tillfällen)

Per pass

1100:- /pass

900:- /pass

Gruppträning (3-6 personer)

Personlig träning 60 min (vid enstaka bokningar och upp till 10 tillfällen)

Personlig träning 60 min (vid bokning av mer än 10 tillfällen)

Per person

400:- /pass

350:- /pass

PAKET

Grundkurs i boxning (5 tillfällen om 60 min, min 2 max 10 deltagare lördagar)

-Gardering

-Slagkombinationer

-Grundslag

-Snabbhet, kondition, explosivitet och styrkeövningar

-Fotarbete

Här ges du tid till att metodiskt utveckla grunderna i boxning under professionell vägledning.

Per person

2500:-/5ggr

(Medlemsavgift DIF boxning 300:-/år är obligatoriskt. Vid all PT träning står PIRA för det).

Bokning

Förfrågan sker genom telefon 070-456 46 00 eller mail info@pira.se.

Avbokning

Vid förhinder ringer du din tränare för avbokning. För att inte bli debiterad behöver avbokning ske senast fem timmar före utsatt tid på träningsdagen. Vid avbokning senare än fem timmar före träningsstart debiteras full betalning.

Betalning

Priser är inklusive moms. Betalning sker i förskott alt. månadsvis via faktura eller kort.

Pira innehar F-skattsedel. Boxningspt.se är ett arbetsnamn inom företaget PIRA/SafeE AB.

Inför ditt första möte med din personliga tränare

Här stämmer vi av din målsättning, skador, aktuell aktivitetsstatus och annat som kan vara relevant för en så målinriktad träning som möjligt. Kom i god tid till passet och var ombytt och klar vid utsatt tid.

För bästa behållning av din träning, gäller precis som med livet i övrig att du bör tillgodose dig god sömn, äta näringsrikt och kom ihåg att äta dricka ordentligt under dag och dag före träning.

Varmt välkommen!