

Satu Linnanranta  
Reserviupseerikerho

Kuntokeskus Pyramidin jäsenmaksut ja edut:

**Total Jäsenyys** (norm 44,90€/kk) **39,90e/kk**  
• oikeuttaa käyttämään Leväsen ja Vuorelan Kuntokeskusten palveluita 5.00-23.00 ja Pyramidi Keskustan palveluita 24/7

**Pyramidi 24/7** (norm 34,90€/kk) **29,90e/kk**  
• oikeuttaa käyttämään Pyramidi 24/7 Keskustan palveluita joka päivä 24 h  
34,90€ / kk

Hinnat sisältävät alv 10%

**Kiinteä yritystunti** (norm 220€/h) **150e/h + alv 10%**

• Yritystunti on valittavissa laajasta ja monipuolisesta tuotevalikoimasta lihaskuntotunneista kehonhuoltotunteihin mm. kuntonyrkkeily, kahvakuula, pumpppi, venyttely, jooga.

Jäsenyyteen sisältyvät palvelut veloituksetta Reserviupseerikerhon jäsenille.

InBoby kehonkoostumusmittaus:

- kehon lihas- neste- ja rasvakudoksen määrän osuuden kehon kokonaispainosta
- viskeraali- eli vatsaontelon sisäisen rasvan määrän
- lihas- ja rasvakudoksen jakautumisen kehossa sekä muita tärkeitä tietoja esim. kehon neste- ja ravitsemustilan
- kehon tasapainotilan ja mahdolliset puolierot
- kertoo perusaineenvaihdunnan ja suositeltavan energian saannin

Personal trainerin tapaaminen 30 min, voi sisältää esim:

- alkukartoitus
- kuntosalilaitteisiin opastus
- tavoitteiden / resurssien selvittäminen ja ohjaus

Ostaessa jäsenyys netistä käytä koodia RESERVIU24

Liikunnallisin terveisin

Kuntokeskus Pyramidi

Mika Tossavainen

[mika.tossavainen@pyramidi.fi](mailto:mika.tossavainen@pyramidi.fi)

010 5087 585

