

PERSONLIG TRENER

Svein Andre Valdal

Tlf: 97117263

E-post: svein.av@hotmail.no

Utdanning:

- Bachelor, Faglærer i Kroppsøving og idrettsfag, Høgskolen i Hedmark
- Master i Idrettsvitenskap, Kroppsøving og Friluftsliv, Norges Idrettshøgskole

Litt om Svein:

Utdannet kroppsøvingslærer og jobber for tiden på Ringstad skule. Jeg er en målrettet og positiv person som legger vekt på at du skal lære, føle mestring og bli utfordret. Gjennom et tilrettelagt og individualisert treningsprogram som passer deg og dine mål, gleder jeg meg til å hjelpe deg til en mer aktiv hverdag. Jeg har erfaring fra ulike idretter, alt fra fotball til ski, men de siste årene har det vært mest ski, sykkel og styrketrening. Har opparbeidet meg egne erfaringer og studieerfaringer med styrke- og utholdningstrening over flere år.

Treningsfilosofi:

«Ta vare på kroppen din, det er nemlig det eneste stedet du MÅ bo».

OPPSTARTSTILBOD

Pris medlemmar:

Pris ikkje medlemmar

PT 60 Kr. 260,-

PT 60 Kr. 350,-

PT 30 Kr.175,-

PT 30 Kr. 250,-

Duo 2 personer medlemmar (60min) kr. 400,- (kr. 200,- pr. person)

Duo 2 personer ikkje medlemmar (60min) kr. 500,- (kr. 250,- pr. person)

ER DU INTERESSERT TA DIREKTE KONTAKT MED SVEIN PÅ TLF. 97117263