

PRIVATETIMER

Hva er Personlig Trening?

Personlig trening er en tjeneste som har eksplodert i popularitet i løpet av de siste fem til ti årene! Grunnen for sin enorme popularitet er at det hjelper deg med å oppnå et nivå av resultater som du ikke kunne oppnå på egenhånd.

Hvorfor Personlig Trener?

- Motivasjon!!!!
- Tilrettelagt svømmeundervisning i henhold til DINE behov og ønsker
- 1 til 1 undervisning med rask og merkbar fremgang
- Vi hjelper deg å nå dine mål (forbedre svømmeteknikk, svømme raskere, få bedre form, gå ned i vekt og bli sterkere)
- Hvis ønskelig: videoopptak for analyse av svømmeteknikk.
- Tilrettelegging dersom du har en bestemt sykdom skade eller funksjonshemming.
- Ernæringsplaner og oppfølging



Team O.I.

Våre medarbeidere er utdannede trenere med personlig svømmeerfaring.

Vi vet at den minste endring i din svømmeteknikk kan utgjøre de største utfordringene for deg. Vi behandler alle våre kunder individuelt, tar dine erfaringer i betraktning og gjør alt vi kan for å fremme en avslappende, kraftig og effektiv trening.

Bestill din trening i dag, vi har kursinstruktøren som kan hjelpe deg å nå dine mål!

Bestilling av kurs gjøres på mail til: Natalia@oi-svomming.no, ta med: navn, tlf, adresse og ønsket dag/tidspunkt). NB: kun for personer over 16 år!

Antall kurstimer	Pris (en deltager) 45 min	Pris (2 deltagere) 45 min
1 kurstimer	Kr 750,-	Kr.1050,-
6 kurstimer	Kr 4.410,-	Kr. 5.950.-
10 kurstimer	Kr. 7.000,-	Kr. 9.450,-
15 kurstimer	Kr. 10.200,-	Kr. 13.750,-

NB! Medlemskontigent (200kr) og linngang til bassenget er ikke inkludert i prisen.

Oslo Idrettslag Svømming – Personlig trener

E-post: kurs@oi-svomming.no | Web: www.oi-svomming.no | Telefon: 975 73 793



Vi tilbyr; svømmekurs for barn, ungdom og voksne, privattimer, skole-svøm, AKS-svøm, BHG-svøm, aquagym, badebursdag, livredning og førstehjelpskurs, tilbud for bedriftsidrettslag, trening og svømmeopplæring for funksjonshemmede, konkurransesvømming, masters og mye mye mer!