

PRISLISTA

Hälsofrämjande tjänster som kan hjälpa Dig att leva friskare och förebygga sjukdomstillstånd.

Min hälsocoaching främjar till livsstilsförändring. Det innefattar allt från hur du rör dig, vad du äter, till hur du hanterar stress, sömn och återhämtning. För att må bra behövs rätt balans. Jag ger dig verktygen för att du ska finna din inre balans och förbättra din hälsa.
För ett friskare och längre liv.

Träning

Personlig träning, 60 min	850 kr.
PT-Duo för 2, 60 min	1 150 kr.
Eget träningsprogram inkl. genomgång, 60 min	1 050 kr.
PT 60 min, 10-kort	7 650 kr.
PT-Duo för 2, 60 min, 10 kort	10 350 kr.

Kostrådgivning

Kostrådgivning, nybesök	850 kr.
Kostrådgivning, återbesök	750 kr.

Hälsocoach Prenumeration

Hälsocoaching inkluderar personlig träning, kostrådgivning, coaching, eget träningsprogram, inlogg till app, receptbank m.m.

	pris/mån.
Träff en gång i månaden	1 500 kr.
Träff varannan vecka	2 200 kr.
Träff varje vecka	3 200 kr.

Prenumeration har 3 månaders bindningstid och 1 månad uppsägning.

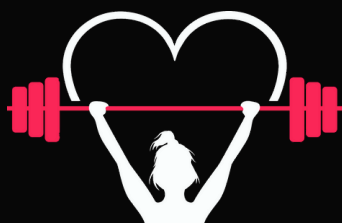
Klimakterie- rådgivning

Nybesök, kartläggning	995 kr.
Rådgivning, återbesök	850 kr.
"Kvinna mitt i livet" 5 träffar	2 995 kr.
Mindfulness	på beställning
Hälsofrämjande aktivitet i naturen	på beställning

Massage

Klassisk svensk massage avkopplande, 55 min	650 kr.
Klassisk svensk massage avkopplande, 25 min	450 kr.
Behandlande massage med triggerpunkter, 40 min	650 kr.

Avbokningar som sker senare än 24h debiteras.



HALSOCOACH.NU

BORSTAHUSENS HÄLSOCOACH