



TreeniTV

Gymstick Wellbeing

Treenaa kotona silloin kun sinulle sopii!

TreeniTV-kanava tarjoaa laajan valikoiman kotitreeneihin suunniteltuja videoita. Saat käyttöösi yhteensä yli 90 erilaista harjoitusta. Mukana myös ammattilaisten tekemiä hengitysharjoituksia.

Kesätarjous hengitysyhdistysten jäsenille juhlavuoden kunniaksi.

59,90 € / 3 kk (kesä-elokuu)

Maksutavat ePassi, Mobilepay, Smartum, Edenred, lasku
Kysymykset ja tekninen tuki: gs-move@gymstick.com



KUNTO-TREENIT | 30-40 MIN

Peruskuntoa kohottavat, selkeät harjoitukset.

- esim. Niska-selkä, Circuit, Pilates



TEHO-TREENIT | 20-25 MIN

Hastavat ja vauhdikkaat harjoitukset.

- esim. HIIT, Kahvakuula, Kuntonyrkkeily



HARMONIA-TUOKIOT | 20-40 MIN

Liikkuvuutta ja palautumista edistävät harjoitukset.

- esim. Jooga, Venyttely, Hengitysharjoitus



PAUSSI-TAUKOJUMPAT | 10-15 MIN

Lyhyitä harjoituksia voi hyödyntää

taukoliikuntana tai nopeina pikatreeneinä.

- esim. Core, Niska-hartia, Venyttely

Rekisteröidy TreeniTV-palveluun osoitteessa

<https://www.gymstickwellbeing.com/treenitv> ja anna tilauskoodi HL-3KK-21

Rekisteröitymisesi jälkeen saat sähköpostitse yhteydenoton ja maksuohjeen. Palvelu avataan käyttöösi maksun kirjaututtua Gymstick Wellbeingille.