



YourMama

För att varje mamma förtjänar att
få känna sig stark - inifrån och ut

YourMama-paket:

Standard
Premium

Hitta det koncept som passar dina
målsättningar OCH din plånbok!



STANDARD



Detta ingår i paketet:

- ✓ Inledande fysiogranskning
- ✓ Personligt träningsprogram
- ✓ 1 träningstillfälle med Elin, med konkret genomgång av program och övningar
- ✓ Kontakt med Elin via mail under hela din YourMama-tid
- ✓ Uppföljande fysiogranskning efter 10 veckor träning

190 €

PREMIUM



Detta ingår i paketet:

- ✓ Inledande fysiogranskning
- ✓ 5 träningstillfällen (varannan vecka) med Elin
- ✓ Träningspass och bäckenbottenövningar att göra på egen hand, vid sidan av de gemensamma träningarna
- ✓ Kontakt med Elin via telefon/mail under hela din YourMama-tid
- ✓ Uppföljande fysiogranskning efter 10 veckor träning

399 €

PREMIUM, forts.



Dela både träningsglädjen och kostnaden - premiumpaketet är också möjligt att boka tillsammans med en eller flera vänner!

YourMama Premium Duo (2 pers):

299 €/person

YourMama Premium Small Group (3-5 pers):

199-249 €/person

TILLÄGGSTJÄNSTER



Du kan också skräddarsy ditt egen paket, eller addera tilläggstjänster till de befintliga paketen

Fysiundersökning	30 €
Träningsprogram	60 €
Veckovisa “hemläxor” i videoformat (bäckenbottenövningar eller träningspass)	15 €/vecka
60 min träning med Elin - Duo - Small group	69 € - 40 €/person - 25 €/person



Med dig på din YourMama-resa följer **Elin Nordling**, legitimerad fysioterapeut, personlig tränare och grundare av det populära konceptet YourMama

För frågor och bokningar:
elin@yourcoach.fi
044-3081811

Välkommen med i
YourMama-gemenskapen!