

Jyväskylän Urheiluakatemia tarjoamat akatemiasisällöt yleisurheilijoille.

Akatemiakortti: Yleisurheilijan akatemiakortti 140€ - rajaton harjoituspaikkojen käyttö (2krt. / vrk.)

Yleisurheilun akatemiakausi: 1.10. – 30.9.

Harjoituspaikat

Omien lajikohtaisten harjoituspaikkojen lisäksi kaikilla Jyväskylän Urheiluakatemia urheilijoilla on käytössä kyseiset harjoittelupaikat:

- | | |
|---|---|
| ○ Monitoimitalon kuntosali | Hipposhallin akatemiavuorot joka päivä: |
| ○ Graniitin kuntosali | Klo 10-12 |
| ○ Hipposhalli | Klo 15-17 |
| ○ Vesiliikuntakeskus AaltoAlvari | Klo 19-21 |
| ○ Sulkapallovuorot omatoimisesti varaamalla | |

Hieronta

**Laillistettu
urheiluhieroja/hieroja
Jyrki Jokinen,**
040 5654 621, Monitoimitalo

**Urheiluakatemiakortilla
-20% hierontahinnoista.**

Hinnasto:

Aika	Norm.hinta (JUAhinta)	
30min	30€	(24€)
45min	40€	(32€)
60min	50€	(40€)
90min	70€	(56€)

JUAN testauspalvelut yleisurheilijoille

- Askelanalyysit
- Lankulle tulo- ja kuopalle tulonopeuden mittaukset (pituus, 3-loikka, seiväs)
- Reaktiivisuustestit
- Kaikki Sports Labin testit akatemiahinnoin
- Ilmoittautuminen ja ohjeet testeihin akatemian kautta

Laboratoriomittaukset

- Akatemiaurheilijahinnaston mukaan, esim. PVK 14,00€, PVK + Ferritiini 25,50€, Tasotesti 58,00€, Firstbeat hyvinvointianalyysi 99,00€
 - Ajanvaraus labroihin
- Sirpa Vanttinen, 040 841 5998, sirpa.vanttinen@kihu.fi



Psyykkinen valmennus

- Psyykkisen valmennuksen asiantuntijatuki Marko Malvela
Ajanvaraus:
<https://netti aika.fi/jyvaskylanUrheiluakatemia#/>

Ravintovalmennus

- Ruokapäiväkirja -analyysi, palaute ja jatko-ohjeet, 150€
- Henkilökohtainen ravintokonsultaatio
→ Hinta laajuuden ja sisällön mukaan

Lääkäri

- Lääkärit kiertävät säännöllisesti urheiluakatemiaan LIV-harjoituksissa
- Erikoistuvan urheilulääkärin vastaanotto 30min, 40,00€/käyntikerta
- Erikoislääkärin vastaanotto 60,00€/käyntikerta
- Urheilulääkärin soittoaika 20,00€/10min

Fysioterapia

- Training Room -pilottuurheilijoille Training Roomin palvelut fysioterapeutin ohjauksessa
- Lukiolaisten fysioharjoitukset (Juuso Sillanpää) LIV-tunneilla ma, ti, to
- Henkilökohtaiset fysioajat sovitaan suoraan Juuson kanssa, 0400 989 455, juuso.sillanpaa@kihu.fi

Vakuutukset


LähiTapiola Keski-Suomi tarjoaa akatemiaurheilijoille henkilövakuutuksiin 15% alennuksen

Esimerkkihinnoittelut (vakuutetun ikä ja yli 17 -vuotiailla urheilulaji vaikuttaa hintaan):

- Tapaturmavakuutus alle 17 -vuotiaalle, sis. kilpaurheilun 52€
- Tapaturmavakuutus yli 17 -vuotiaalle, laji yleisurheilu 205€
- Tarjouspyynnöt ja lisätiedot, Timo Rautiainen, 050 394 7625, timo.rautiainen@lahitapiola.fi

Hyvä tietää

- Akatemiaurheilijoille akatemiaruoka Monnarin Lounaskahvilassa arkisin klo 14-18 4€
- Akatemiaurheilijoilla käytössä opinto- ja uraohjauspalvelut
- Akatemiارانnekkeen käyttö on aina henkilökohtaista
- Kun urheilija on saavuttanut riittävän urheilullisesti määritellyn tason (maajoukkue), kuuluu hänelle, tietyt räätälöidyt palvelut maksutta
- Kaikki akatemian urheilijoille kuuluvat palvelujen hinnat ovat omavastuuhintoja
- Maajoukkueurheilijoille testaukset ja asiantuntijatoiminnot erillisen sopimuksen mukaan



Kaikkien asiantuntijoiden, valmentajien ja akatemian toimiston yhteystiedot Jyväskylän Urheiluakatemia nettisivuilta www.jyvaskylanurheiluakatemia.fi