



Jyväskylän Urheiluakatemia tarjoamat akatemiesisällöt Happeen urheilijoille.

Akatemiakortti: Salibandyn akatemiakortti *Happee*

Salibandyn akatemiakausi: 1.5. – 30.4.

Akatemiakorttiin kuuluvat palvelut

- o Akatemian olosuhderanneke (harjoituspaikkojen käyttö 2krt. / vrk.)
- o Akatemiavuorot monitoimitalon salissa (LIV+yläkoulu)
- o Fysioterapeutin konsultaatiovastaanotto

Yleiset akatemiaurheilijan edut

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€)

Harjoituspaikat

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

- o Monitoimitalon kuntosali
- o Graniitin kuntosali
- o Hipposhalli
- o Vesiliikuntakeskus AaltoAlvari
- o Sulkapallovuorot monitoimitalon vahtimestareilta varaamalla

Testaus ja laboratoriotointa

- o Testaus- ja laboratoriopalvelut Sports Lab Jyväskylässä akatemiahinnaston mukaan
- o Ilmoittautuminen ja ohjeet testeihin akatemian kautta
- o Akatemiaurheilijahinnaston mukaan, esim. PVK 14,00€, PVK + Ferritiini 25,50€, Tasotesti 58,00€, Firstbeat hyvinvointianalyysi 99,00€
- o Ajanvaraus labroihin
→ Sirpa Vanttinen, 040 841 5998, sirpa.vanttinen@kihu.fi

Psyykinen valmennus

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

Ravintovalmennus

- o Ruokapäiväkirja -analyysi, palaute ja jatko-ohjeet, 150€
- o 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

- 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

Esimerkkihinnottelut (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 akatemiaaruoka Monnarin Lounaskahvilassa arkisin klo 14-18 4€
- Akatemiaurheilijoilla käytössä opinto- ja uraohjauspalvelut
- Akatemiارانnekkeen käyttö on aina henkilökohtaista
- Kaikki akatemian urheilijoille kuuluvat palvelujen hinnat ovat omavastuuhintoja



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