



Jyväskylän Urheiluakatemia tarjoamat akatemiasisällöt jääkiekkoilijoille (Diskos).

**Akatemiakortti:** Jääkiekkoilijan akatemiakortti DISKOS – rajaton harjoituspaikkojen käyttö (2krt. /

vrk.)

Jääkiekon harjoitusvuorot						
maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
8:15-9:15 aamutreeni yläkoulu	8:00-9:30 aamutreeni lukio	7:00-9:15 aamutreeni yläkoulu				
8:00-10:30 aamutreeni lukio			10:00-12:30 aamutreeni lukio		Omaehtoinen jäävuoro (pelikaudella)	Omaehtoinen jäävuoro (pelikaudella)
15:30-16:20 Omaehtoinen jäävuoro	(vaihtuva aika) joukkueen iltatreeni. Fysiikka + jää		(vaihtuva aika) joukkueen iltatreeni. Fysiikka + Jää	(vaihtuva aika) joukkueen iltatreeni. Fysiikka + jää		
17:15-18:15 maalivahtijää						

## Akatemiakorttiin kuuluvat palvelut

- Akatemian olosuhteranneke (harjoituspaikkojen käyttö 2krt. / vrk.)
- Jääkiekkolehtorin palvelut (Mika Lievonen)
- Liikehallinta
- Lisävuorot harjoitusjäähallissa

## 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:**

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

### Testaus ja laboratoriotointa

- Testaus- ja laboratoriopalvelut Sports Lab Jyväskylässä akatemiahinnaston mukaan
- Ilmoittautuminen ja ohjeet testeihin akatemian kautta
- 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](mailto: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

- Lukiolaisten fysioharjoitukset (Juuso Sillanpää) LIV-tunneilla ma, ti, to
- Henkilökohtaiset fysioajat sovitaan suoraan Juuson kanssa, 0400 989 455,  
[juuso.sillanpaa@kihu.fi](mailto: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](mailto: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](http://www.jyvaskylanurheiluakatemia.fi)

