

Jyväskylän Urheiluakatemia tarjoamat akatemiasisällöt O2-Jyväskylä.

**Akatemiakortti:** Salibandyn akatemiakortti O2-Jyväskylä

**Salibandyn akatemiaaika:** 1.5. – 30.4.

### Akatemiakorttiin kuuluvat palvelut

- Akatemian olosuhderanneke (harjoituspaikkojen käyttö 2krt. / vrk.)
- Akatemiavuorot monitoimitalon salissa (LIV+yläkoulu)
- 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:**

- 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)

### Psyykinen valmennus

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

### 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

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](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)