

Jyväskylän Urheiluakatemia tarjoamat akatemiasisällöt lentopalloilijoille.

Akatemiakortti: Lentopalloilijan akatemiakortti 140€ / vuosi

Lentopallon akatemiakausi: 1.5. – 30.4.

Akatemiajäsenyyteen kuuluvat palvelut

- Akatemian olosuhderanneke (harjoituspaikkojen käyttö 2krt. / vrk.)
- Akatemian harjoitusvuorot monitoimitalon salissa (ma, ti ja to aamuisin)
- 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 laboratoriotoiminta

- 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 labroihiin
→ Sirpa Vääntinen, 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 urheiluakatemian 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

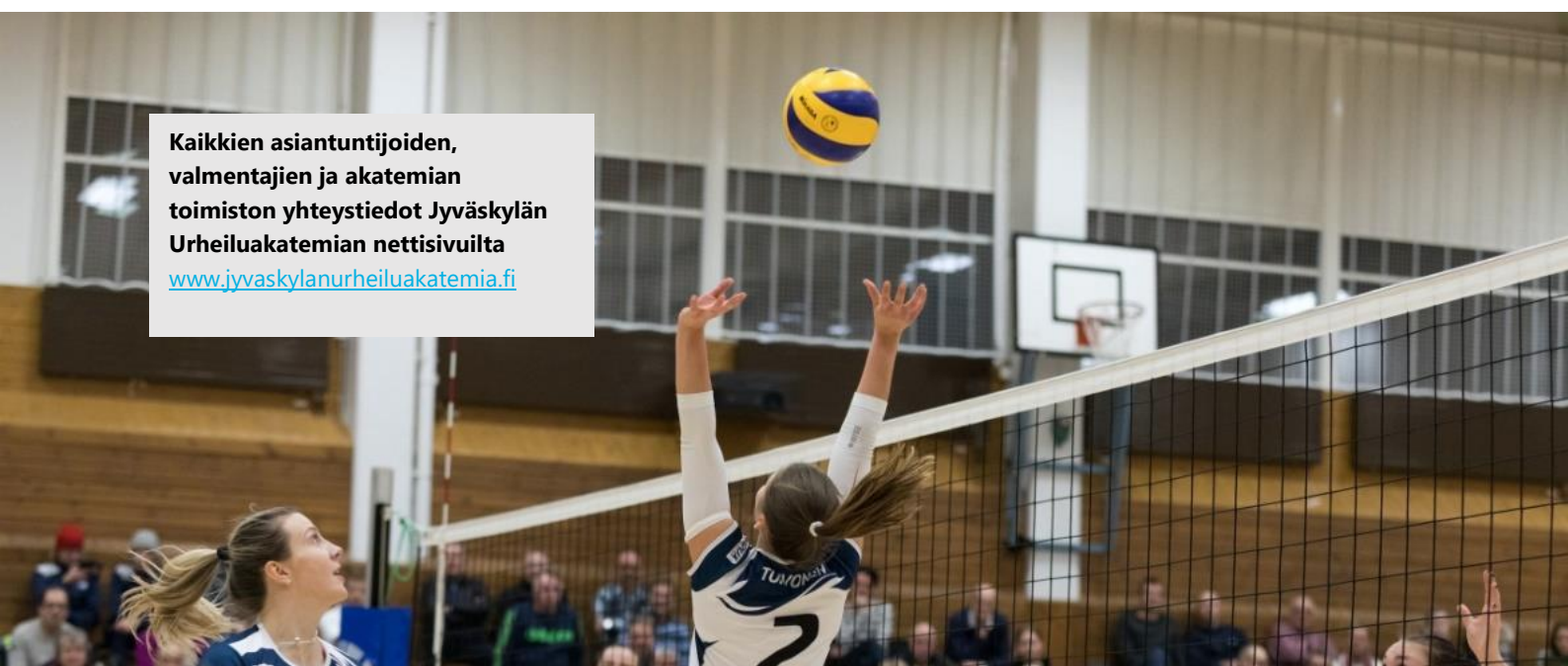
LähiTapiola Keski-Suomi tarjoaa akatemiaurheilijoille henkilövakuutuksiin 15% alennuksen

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
- Kaikki akatemian urheilijoille kuuluvat palvelujen hinnat ovat omavastuuhintoja



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