



TELINEVOIMISTELU / TEAM GYM AKATEMIAPAKETTI

1 AKATEMIAN
OLOSUHDERANNEKE
(harjoituspaikkojen käyttö 2krt. / vrk.)

2 HENKINEN
VALMENNUS
(Hanna-Maari Päck)

3 FYSIOTERAPIA

4 RAVINTO-
VALMENNUS
(Miika Wynne-Ellis)

5 LÄÄKÄRIN
KONSULTAATIO
(Mira Tuovinen)

YLEISET EDUT

HARJOITUSPAIKAT

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

- Monitoimitalon kuntosali
- Graniitin kuntosali
- Hipposhalli
- Vesiliikuntakeskus AaltoAlvari

TESTAUS JA LABORATORIOTOIMINTA

- Testaus- ja laboratoriopalvelut Sports Lab Jyväskylässä akatemiahinnaston mukaan
- Ilmoittautuminen ja ohjeet testeihin akatemian kautta
- Ajanvaraus labroihin: Sirpa Vanttinen, 040 841 5998, sirpa.vanttinen@kihu.fi

PSYKKINEN VALMENNUS

- Psykkisen valmennuksen asiantuntijatuki Hanna-Maari Päck
- Ajanvaraus:
<https://netti aika.fi/JyvaskylanUrheiluakatemia#/>

HYVÄ TIETÄÄ

- Sulkapallovuorot monitoimitalon vahtimestareilta varaamalla
- Akatemiaurheilijoilla käytössä opinto- ja uraohjauspalvelut
- Akatemiarannekkeen käyttö on aina henkilökohtaista
- Kaikki akatemian urheilijoille kuuluvat palvelujen hinnat ovat omavastuuhintoja

LÄÄKÄRI

- Lääkärit kiertävät säännöllisesti urheiluakatemia LUV-harjoituksissa
- Erikoistuvan urheilulääkärin vastaanotto 30min, 50,00€/käyntikerta
- Erikoistuvan urheilulääkärin iltavastaanotto 20min., 75,00€/käyntikerta
- Urheilulääkärin soittoaika 20,00€/10min
- Ajanvaraus:
https://wrui03.securasp.fi/LA2217_KiHu_WebRes/

FYSIOTERAPIA

- Fysioterapeutti Juuso Sillanpää
- Lukiolaisten fysioharjoitukset LUV-tunneilla ma, ti, to
- Henkilökohtaiset fysioajat sovitaan suoraan Juuson kanssa, 0400 989 455, juuso.sillanpaa@kihu.fi

RAVINTOVALMENNUS

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

MUUT EDUT

- Akatemiaurheilijoille akatemiaruoka 4,5 € Monnarin Lounaskahvilassa ark.klo 14-18
- Laillistettu urheiluhieroja/hieroja Jyrki Jokinen, Urheiluakatemiakortilla -20% hierontahinnoista.
- LähiTapiola Keski-Suomi tarjoaa akatemiaurheilijoille henkilövakuutuksiin 15% alennuksen
- Tarjouspyynnöt ja lisätiedot, [Timo Rautiainen, 050 394 7625, timo.rautiainen@lahitapiola.fi](mailto:timo.rautiainen@lahitapiola.fi)

KYSYTTÄVÄÄ: [Heli Nieminen, 050 300 5762, heli.nieminen@jklura.fi](mailto:heli.nieminen@jklura.fi)

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