

Jenni Ahosilta Coaching

y-tunnus 2500841-2

Pajalahdentie 27 D 45, 00200 HKI

045 8767217

jahosilta.coaching@gmail.com

**KUNTOSALIVALMENNUS & PERSONAL TRAINING SOPIMUS**

Asiakas: _____ (hetu: _____)
ja Jenni Ahosilta Coaching ovat allekirjoituspäivämääränä solmineet seuraavan sopimuksen.

Kuntosalivalmennus

- tapaamiset Mayors Gym:llä sovitun paketin mukaisesti, yhden tapaamisen kesto on 55min
- henkilökohtainen harjoitussuunnitelma sekä harjoitussuunnitelman päivitykset
- mittaukset ja kuvat valmennuksen alussa, välietapeissa sekä lopussa
- lisäpalveluna ostettavissa henkilökohtainen ruokavalio suunnitelma 65€

☐ **10x kuntosalivalmennus 832€ (83,20€/krt)**

valmennusten maksuerät 1-3, laskutuslisä 10€ / lasku / sopimuskausi 4kk

☐ **20x kuntosalivalmennus 1456€ (72,80€/krt)**

valmennusten maksuerät 1-6, laskutuslisä 10€ / lasku / sopimuskausi 6kk

☐ **40x kuntosalivalmennus 2704€ (67,60€/krt)**

valmennusten maksuerät 1-12, laskutuslisä 10€ / lasku / sopimuskausi 12kk

☐ **määräaikainen 150€/kk / sis. 2x55min valmennus kalenterikuukaudessa /**

sopimuskausi 3kk jonka jälkeen toistaiseksi voimassaoleva.

Personal training

- henkilökohtainen harjoitussuunnitelma sekä tarpeelliset harjoitussuunnitelman päivitykset
- ravintoneuvonta, ruokavalio suunnitelma sekä ruokavalion päivitykset
- mittaukset ja kuvat valmennuksen alussa, välietapeissa sekä lopussa
- tapaamiset sovitun paketin mukaisesti, yhden tapaamisen kesto on 55min
- tapaamiset muutettavissa lyhytterapia istuntoon
- valmentajan puhelin- ja viestituki oman tarpeen mukaan sopimuksen voimassaoloaikana

☐ **20x PT paketti 1827€ (91,35€/krt) / maksuerät 1-6, laskutuslisä 10€ / sopimuskausi 6kk**☐ **40x PT paketti 3451€ (86,30€/krt) / maksuerät 1-12, laskutuslisä 10€ / sopimuskausi 12kk**☐ **60x PT paketti 4567,50€ (76,15€/krt) / maksuerät 1-20, laskutuslisä 10€ / sopimuskausi 20kk**☐ **100x PT paketti 6597,50€ (65,99€/krt) / maksuerät 1-30, laskutuslisä 10€ / sopimuskausi 30kk****Tapaamiset yksityisenä kotikäyntinä Lauttasaari, Ruoholahti & Jätkäsaari alueella:**

(alleviivaa)

10x paketti + 100€

20x paketti + 190€

40x paketti + 350€

60x paketti + 450€

100x paketti + 600€

Jenni Ahosilta Coaching vastuut ja velvollisuudet

- Hyvinvointivalmentaja Jenni Ahosilta rakentaa asiakkaalle hänen omia tavoitteitaan ja ajankäyttöään palvelevan henkilökohtaisen harjoitus- ja ruokavalio ohjelman sopimuksesta riippuen. Harjoitusohjelman perustana on alkuhaastattelu, jolla kartoitetaan hänen aikaisemmat elämäntapansa, liikunta- ja ruokailutottumukset sekä terveysthistoria.
- Kaikki Jenni Ahosilta Coaching valmennus suhteeseen liittyvät asiakastiedot ovat täysin luottamuksellisia.

Asiakkaan vastuut ja velvollisuudet

- Harjoittelulla aikaansaadut **tulokset ovat riippuvaisia harjoittelun säännöllisyydestä ja jatkuvuudesta**. Tästä johtuen asiakas sitoutuu noudattamaan parhaan kykynsä mukaan valmentajan laatimaa harjoitus- sekä ravinto-ohjelmaa.
- Asiakas sitoutuu noudattamaan ennalta sovittuja tapaamisaikoja. **Mikäli asiakas peruu tapaamisen alle 24 tuntia ennen sovittua aikaa, katsotaan kyseinen tapaamisaika käytetyksi**. Sairaustapauksissa tapaamisaika voidaan siirtää eteenpäin, mikäli asiakas esittää kirjallisen sairauslomatoimistuksen.
- **Asiakas on velvollinen maksamaan itse mahdolliset muut omaan harjoitteluun liittyvät kulut, kuten esim. kuntosalimaksut.**
- Huolimatta siitä, että harjoitusohjelmaa laadittaessa ja toteutettaessa on huomioitu tarkasti asiakkaan henkilökohtaiset ominaisuudet, rajoitteet ja terveydelliset tekijät, liikunnan harrastaminen sisältää aina tiettyjä riskejä. **Asiakas on tietoinen harjoitteluun liittyvistä riskeistä ja osallistuu harjoitteluun omalla vastuullaan, vapauttaen samalla yrityksen vastuusta harjoittelujakson aikana asiakkaalle mahdollisesti ilmeneviin loukkaantumisiin tai rasitusvammoihin.**
- Asiakas sitoutuu kertomaan harjoittelun aloittamisen jälkeen tapahtuvista mahdollisista terveydellisistä ja muista harjoitteluun vaikuttavista muutoksista.
- Asiakas sitoutuu tässä sopimuksessa sovittuihin maksuihin ja sitoutuu maksamaan ne sovituksi. Jos sovittuja maksuja ei tehdä, on valmennus tauolla, kunnes kaikki maksut on mahdollisine viivästyskorkoineen (7%) maksettu.

Valikoitu valmennuspaketti maksetaan _____ erässä,

kuukausimaksu on _____ € + laskutuslisä 10€ / lasku.

(sis. kuntosalivalmennus alv.14% / personal training alv. 25,5%)

Tätä sopimusta on laadittu kaksi (2) kappaletta, toinen asiakkaalle ja toinen Jenni Ahosilta Coaching:lle

Paikka ja aika: _____

Asiakas:

Jenni Ahosilta