

Jenni Ahoilta Coaching

y-tunnus 2500841-2

Pajalahdentie 27 D 45, 00200 HKI

045 8767217

jahosilta.coaching@gmail.com

**KUNTOSALIVALMENNUS SOPIMUS**

Asiakas: _____ (hetu: _____)
ja Jenni Ahoilta 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€ tai erillinen ravintovalmennus

☐ **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.

Tapaamiset yksityisenä kotikäyntinä Lauttasaari, Ruoholahti & Jätkäsaari alueella:

- ☐ 10x paketti +100€
- ☐ 20x paketti + 190€
- ☐ 40x paketti + 350€

Jenni Ahoilta Coaching vastuut ja velvollisuudet

- Hyvinvointivalmentaja Jenni Ahoilta 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 terveyshistoria.
- Kaikki Jenni Ahoilta 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 sairauslomatoistuksen.
- **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 sovitusti. 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. alv.14%)

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

Paikka ja aika: _____

Asiakas:

Jenni Ahosilta