

Jenni Ahosilta Coaching

y-tunnus 2500841-2

Pajalahdentie 27 D 45, 00200 HKI

0458767217

jahosilta.coaching@gmail.com



ETÄ-JA HYBRID VALMENNUSSOPIMUS

Asiakas: _____ **(hetu:** _____ **)**

ja Jenni Ahosilta Coaching ovat allekirjoituspäivämääränä solmineet seuraavan valmennussopimuksen.

☐ **Vain Sinulle - etävalmennus:**

- 3 x 55min etävalmennusta / kk video-tai puhelinyhteydellä sopimuksen keston mukaisesti (tapaamiset käytettävä kalenterikuukauden sisällä)
- tavoitetta tukeva ruokavalio suunnitelma ja sen päivitykset tarpeen mukaisesti
- henkilökohtainen kotitreeni tai kuntosaliohjelma + ohjevideot
- treeniohjelmoinnin päivitykset tarpeen mukaisesti
- muutos mittaukset ja kehityskuvat
- valmentajan kysymys & vastaus -tuki arkipäivisin whatsappin kautta klo 8-18 (muina aikoina vastaan mahdollisuuksien mukaan)

☐ **3kk - 215€ / kk**

☐ **6kk - 185€ / kk**

☐ **12kk - 170€ / kk**

(alv. 25,5%)

☐ **Vain Sinulle - hybrid valmennus:**

- 2 x 55min etävalmennusta / kk video-tai puhelinyhteydellä sopimuksen keston mukaisesti (tapaamiset käytettävä kalenterikuukauden sisällä)
- 1 x 55min kuntosalivalmennus / kk sopimuksen keston mukaisesti (tapaamiset käytettävä kalenterikuukauden sisällä, paikka Mayor's Gym, Ruoholahti)
- tavoitetta tukeva ruokavalio suunnitelma ja sen päivitykset tarpeen mukaisesti
- henkilökohtainen kotitreeni tai kuntosaliohjelma + ohjevideot
- treeniohjelmoinnin päivitykset tarpeen mukaisesti
- muutos mittaukset ja kehityskuvat
- valmentajan kysymys & vastaus -tuki arkipäivisin whatsappin kautta klo 8-18 (muina aikoina vastaan mahdollisuuksien mukaan)

☐ **3kk - 215€ / kk**

☐ **6kk - 185€ / kk**

☐ **12kk - 170€ / kk**

(alv. 25,5%)

Jenni Ahosilta Coaching vastuut ja velvollisuudet

1. Hyvinvointivalmentaja Jenni Ahosilta rakentaa asiakkaalle hänen omia tavoitteitaan ja ajankäyttöään palvelevan henkilökohtaisen harjoitusohjelman. Harjoitusohjelman perustana on alkuhaastattelu, jolla kartoitetaan asiakkaan aikaisemmat elämäntapansa, liikunta- ja ruokailutottumukset sekä terveystietoa.
2. Kaikki Jenni Ahosilta Coaching -sopimussuhteeseen liittyvät asiakastiedot ovat täysin luottamuksellisia.

Asiakkaan vastuut ja velvollisuudet

1. Harjoittelulla aikaansaadut tulokset ovat pitkälti riippuvaisia harjoittelun säännöllisyydestä ja jatkuvuudesta. Tästä johtuen asiakas sitoutuu noudattamaan parhaan kykynsä mukaan Personal Trainerin laatimaa harjoitus- sekä ravinto-ohjelmaa.
2. Asiakas sitoutuu noudattamaan ennalta sovittuja tapaamisaikoja. **Mikäli asiakas peruu yhteisen tapaamisen alle 24 tuntia ennen sovittua aikaa, katsotaan kyseinen tapaamisaika käytetyksi.** Sairaustapauksissa tapaamisaika voidaan siirtää eteenpäin, mikäli asiakas esittää kirjallisen sairauslomatodistuksen.
3. **Asiakas on velvollinen maksamaan itse mahdolliset muut omaan harjoitteluun liittyvät kulut, kuten esim. kuntosalimaksut.**
4. 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.
5. Asiakas sitoutuu kertomaan harjoittelun aloittamisen jälkeen tapahtuvista mahdollisista terveydellisistä ja muista harjoitteluun vaikuttavista muutoksista.
6. 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.

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

Paikka ja aika

Jenni Ahosilta

Asiakas,