



Akatemian passimaksut

2. asteella opiskeleva:

- Mahdollisuus harjoitella 2 kertaa viikossa akatemiavalmentajan johdolla oppilaitoksen lukuvuoden aikana (pois lukien koulujen lomaviikot ja koeviikot) 200 €

8. ja 9. lk

- Mahdollisuus harjoitella 2 kertaa viikossa akatemiavalmentajan johdolla oppilaitoksen lukuvuoden aikana. Osa lajeista järjestää valmennusta myös lukion päättöviikoilla 200 €

7. lk

- Mahdollisuus harjoitella akatemiavalmentajan johdolla yhden kerran viikossa (pois lukien koulujen lomaviikot). Yleisvalmennus järjestetään kouluilla, joissa on riittävä osallistujamäärä. 100 €

PASSIMAKSU LASKUTETAAN KERRALLA KOKO LUKUVUODELTA ELOKUUSSA!

PASSIMAKSUN TULEE OLLA MAKSETTU 15.9 MENNESSÄ!

Lajiryhmät

Valmennusta toteutetaan yhdessä urheiluseurojen kanssa. Seurat vastaavat valmennuksen toteuttamisesta sekä sisällöstä.

Ryhmät aloittavat vko 33.

Ryhmän vastuuvallmentaja on yhteydessä urheilijoihin tarkemmista aikatauluista.

Jääkiekko – tiistai ja torstai klo 7:30-9:00 (Kalevankankaan jäähallit)

Sakari Muotka, sakari.muotka@juniori-jukurit.fi (0413121983)

Jalkapallo – tiistai ja torstai klo 7:30-9:00 (Hännin kenttä, Urpola, Kuplahalli)

Emmi Ehrnrooth, emmi.ehrnrooth@mikkelinpalloilijat.fi (0413175715)

Uinti – tiistai ja torstai 7:30-9:00 (Saimaa Stadiumi/Naisvuoren Uimahalli)

Jukka Lepistö, valmennus@mikkelinuimaseura.fi (0443400948)

Jääpallo – tiistai ja torstai 7:30-9:00 (Hännin kenttä, Kalevankankaan jäähallit)

Jarkko Vahvaselkä, toiminnanjohtaja@kampparit.fi (0440176333)

Salibandy – tiistai ja torstai 7:30-9:00 (Saimaa Stadiumi)

Marko Partio, marko.partio@hatsinasalibandy.fi (0442422986)

Lentopallo – tiistai ja torstai 7:30-9:00 (Saimaa Stadiumi)

Hanna Myyryläinen, hanna.myyrylainen@sivistys.mikkeli.fi (0445420588)

Voimistelun yleisvalmennus – tiistai ja torstai 7:30-9:00

Saila Parviainen, saila.parviainen@brahenvoimistelijat.fi (0505426462)

Koripallo – tiistai, lajivalmennus ja torstai, ominaisuus 7:30-9:00 (Saimaa Stadiumi)

Kalle Bäck, kalle.baeck@gmail.com (0405907479)

Golf - tiistai ja torstai 7:30-9:00 (Savon Golftiimi Areena)

Jarno Hovila, jarno@golftiimi.fi (0505506179)

Kamppailu – tiistai ja torstai 7:30-9:00 (Kamppailuareena)

Inari Vähätiitto, info@kamppailuareenamikkeli.fi (0445668540)

Ominaisuusvalmennus – tiistai ja torstai 7:30-9:00(erikseen sovitut harjoituspaikat)

Markus Piispa, markus.piispa@esliikunta.fi (0443410075)

7lk yleistaitovalmennus – torstai klo 8:00-9:00 (koulujen liikuntasalit)

Lyseo

Joni Maaranen

Saimaanportti

Juho Luukkonen (0407657082)

Kalevankangas (Saimaa Stadiumi)

Jesse Laukkanen (0443410055)

Rantakylä

Jesse Laukkanen

Jos urheilijalla ei ole mahdollisuutta osallistua kahteen lajiharjoitukseen, hän voi osallistua Ominaisuusryhmään.

Asiantuntijapalvelut

Fysioryhmä – maanantai ja keskiviikko 15:00-16:00 (Active Life lab/Saimaa Stadium kuntosali)

Fysioryhmä on tarkoitettu urheilijoille, joilla loukkaantuminen estää lajiharjoittelun tai haluavat yksilöllisesti kehittää jotain fyysistä osa-aluetta. Ryhmässä tehtävät harjoitteet on suunnattu ehkäisemään urheiluvammoja. Ryhmään

Ravintovalmennus – Järjestetään tarpeen mukaan

(Tarkentuu syksyllä)

Psyykkinen valmennus – Järjestetään tarpeen mukaan

Etelä-Savon Urheiluakatemiassa urheilijoille sekä valmentajille järjestetään psyykkisen valmennuksen luentoja. Henkilökohtaiseen tapaamiseen halutessasi ota yhteyttä suoraan Urheiluakatemian koordinaattoriin. (Tarkentuu syksyllä)

Testaus – Järjestetään säännöllisesti

Etelä-Savon akatemiaurheilijoita tullaan testaamaan säännöllisesti. Tapahtumista tiedotetaan erikseen. Testaukset toteutetaan seurojen kanssa yhteistyönä.

Akatemiaedut

- Saimaa Stadium kuukausikortti
 - Akatemiaurheilijalla on mahdollisuus lunastaa kk-kortti Saimaa Stadiumille. Kortin hinta 20€/kk + 5€ kertaluonteinen korttimaksu. Urheilijan tulee esittää tarve koordinaattorille, jonka jälkeen urheilijastatus ilmoitetaan Saimaa Stadiumin infoon. Kortin voi lunastaa omakustanteisesti vastaanotosta.
- Maksuton Inbody-mittaus 2krt/kausi
 - Yhteisistä mittauskerroista tiedotetaan erikseen. Inbody-mittauksia ei suositella alle 16-vuotiaille. Mittaus toteutetaan yhteistyössä Etelä-Savon Liikunnan kanssa.
- Mikkelin kaupungin uimahallien vapaa käyttö arkipäivisin (Rantakeidas, Naisvuori)
 - Ilmoittautumalla vastaanotossa todennetaan käyttöoikeus akatemiaurheilijoiden listan perusteella. Tarkemmat tiedot koordinaattorilta.

Etu on käytettävissä arkisin, viikonloppuisin ja arkipyhinä veloituksetonta käyttöoikeutta **ei ole**

- Yhteistyökumppaneiden kautta yhteys urheilufysioterapiapalveluihin