

Tuntikuvaukset

Ouka aamupilates: Ihana aamun aloitus, jonka jälkeen työpäivä ja -viikko alkaa reippaasti. Tunnille voivat tulla sekä hieman pilatesta harrastaneet että vasta-alkajat. Tunnin pääpaino on kehon herättelyssä, lihasten aktivoinnissa ja liikkuvuuden lisäämisessä. Rentoa ja rauhallista harjoittelua aamun aloitukseksi.

Pilates jatko: Tämä tunti sopii vähintään vuoden pilatesta säännöllisesti harrastaneille. Tunnilla käytetään erilaisia pienvälineitä, jotka tuovat lisää tehoa ja haastavuutta harjoitteluun. Tunti haastaa kehosi ja mielesi, mutta harjoittelun tuottama tulos palkitsee.

Mammapiilates: Tehokasta ja turvallista harjoittelua raskaudesta palautumiseen. Tunnille voi tulla, kun synnytyksestä on 2 kk aikaa. Aikaisempaa pilatestaustaa ei tarvita. Tunnilla treenataan lantionpohjaa, kuntoutetaan keskivartaloa ja lisätään liikkuvuutta imettämisen ja kantamisen kangistamaan kehoon.

Pilates: Kehonhallintamenetelmä, joka opettaa keskivartalon oikeaoppista käyttöä, parantaa ryhtiä ja lisää liikkuvuutta. Sopii erityisesti istumatyöläisille sekä selkä- ja niskavaivoista kärsiville.

FasciaMethod: Kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät lihaskalvoja hoitava liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely. Näkökulma on kuntouttava ja sisältää harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyä ja edistää hyvinvointia.

Spiraalistabilaatio: Spiraalistabilaatio eli SPS on kehonhallinta – ja terapiamenetelmä, joka parantaa ryhtiä ja lihasten koordinaatiota, yläkehon lihasten toimintaa sekä aktivoi syviä vatsalihaksia, joka rentouttaa selän lihaksia. Menetelmän harjoitteet ovat tehokkaita selkäkipujen ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja selän toiminnallisuuden parantamisessa.

Barre: Upea ryhti, vahva keho ja elegantti liikkuminen. Niistä on barre tehty! Tunnilla yhdistetään baletin ja pilatesin parhaat puolet. Tunnilla ei nuttura kiristä, vaikka harjoitteet tehdäänkin keskittyneesti. Tunti sopii mainiosti istumatyöntekijöille, eikä aikaisempaa baletti- tai tanssitaustaa tarvita.

Pilates Metsokangas: Perustason pilatestunti Metsokankaan päiväkodilla. Kauden alusta mukaan voi tulla myös aloittelijat. Ota mukaan oma jumppamatto!

Pullukan bootcamp: Puolivuositain alkava painonhallintakurssi. Seuraava kurssi alkaa keväällä 2020, seuraa ilmoitteluamme!

Hinnat

Pilates, FasciaMethod, SPS ja barrekurssit: 118 € / 7 kertaa

Maksutapoina ovat käteinen ja kortti sekä liikuntaedut (Edenred, Smartum, EazyBreak ja ePassi).

Ilmoittautuminen

Kurssille ilmoittaudutaan nettisivuilla ilmoittaudu-kohdassa. Kurssin voi maksaa paikan päällä tai varauksen yhteydessä pankki- tai luottokortilla.

Ilmoittautuminen on sitova. Pidemmät kurssit on mahdollista perua 14 vuorokautta ennen kurssin alkua. Tällöin maksettavaksi tulee 30 € toimisto- ja varauskulut. Jos kurssin alkuun on alle 14 vuorokautta, varauksen voi perua vain lääkärin todistusta vastaan. Huomioithan, että lyhyillä kursseilla (1-2 päivää) ei ole peruutusmahdollisuutta. Ilmoittautuminen on aina sitova. Kurssimaksuun voi käyttää Smartumin, Edenredin, ePassin tai EasyBreakin maksuvälineitä. Käytä tällöin MOBIILIMAKSUVÄLINEITÄ ja näytä kuitti kassalla.

Aikataulumuutokset

To 21.11. SPS-tunti siirtyy lauantaille 23.11. klo 12-13 Marjaanan koulutuksen vuoksi.

Muita aikataulumuutoksia ei ole tiedossa. Oikeudet muutoksiin pidätetään. Muutoksista ilmoitetaan tunneilla ja tarvittaessa sähköpostitse. Ohjaajan sairastuessa pyritään löytämään sijainen, mutta jos tämä ei onnistu, kerta voidaan siirtää toiseen ajankohtaan.

Luethan huolellisesti nämä ilmoittautumisehdot ennen kurssille ilmoittautumista. Kiitos!

1. Vapaaehtoinen osallistuminen

Kaikille kurssille, tunneille ja tapahtumiin osallistuminen on vapaaehtoista. Kurssien ohjaajat ovat ammattitaitoisia, mutta harjoitteluun sisältyy aina riskejä. Jokainen osallistuja on itse vastuussa omasta harjoittelustaan ja tekee vain sellaisia harjoitteita, jotka ovat turvallisia hänelle. Koska kyseessä on ryhmäharjoittelu, täysin yksilöllisiä ohjeita ei voida antaa. Tarvittaessa jokainen osallistujaa huolehtii itse omasta terveydestään käymällä esimerkiksi lääkärin tai fysioterapeutin tarkastuksessa. Usealla Oulun Hyvinvointistudion ohjaajalla on fysioterapeutin koulutus, mutta koska kyseessä on liikuntapalvelu, eivät ohjaajat voi toimia tunnilla fysioterapeutin roolissa antaen yksilöllisiä fysioterapiaohjeita.

2. Oulun Hyvinvointistudion tai sen edustajan vapautus vastuusta

Osallistuja on tietoinen liikuntaharjoitteluun ja tapahtumiin osallistumiseen sisältyvistä riskeistä ja näin ollen vapauttaa Oulun Hyvinvointistudion ja sen edustajat kaikesta vastuusta, mikäli harjoittelusta aiheutuu terveyteen tai varallisuuteen kohdistuvaa vahinkoa. Harjoittelu sekä kursseille ja tapahtumiin osallistuminen tapahtuu osallistujan omalla riskillä.

3. Vakuutukset

Osallistujat vastaavat itse omasta tapaturmavakuutuksestaan.

4. Osallistujamäärä

Viikkotunneille, kursseille ja tapahtumiin otetaan vain tietyn verran osallistujia, kurssin, tapahtuman tai tunnin luonteesta riippuen. Jos kurssi, tapahtuma tai tunti on jo ehtinyt tulla täyteen, ilmoitamme siitä mahdollisimman pian.

5. Ilmoittautuminen

Kurssille ilmoittautuminen tehdään Oulun Hyvinvointistudion kotisivuilla. Vain tätä kautta tulleet ilmoittautumiset huomioidaan. Ilmoittautuminen tapahtuu joko ilmoittautumislomakkeella, ajanvarauskalenterissa tai nettikaupassa.

6. Maksuehdot

Kurssin maksuehdot löytyvä kurssien kuvauksesta. Osa kursseista maksetaan heti nettivarauksen yhteydessä pankki- tai luottokortilla, osa kursseista on mahdollista maksaa nettivarauksen yhteydessä tai paikan päällä.

Maksuvälineinä toimivat käteinen ja pankki- ja luottokortit, ellei toisin ilmoiteta. Liikuntapalveluihin on mahdollista käyttää myös liikuntaetuja. Tällöin käytetään mobiilisovellusta ja kuitti näytetään ensimmäisellä kerralla. Käytössä ovat Smartum Pay, MyEdenred, EazyBreak ja ePassi.

7. Käyttämättä jääneet käyntikerrat

Osallistuessaan kurssimuotoiselle viikkotunnille asiakas varaa itselleen paikan kyseiseltä tunnilta. Jos asiakkaalta jää joku kerta väliin kurssilta, ei käyntikertaa voi käyttää kurssin päättymisen jälkeen. Korvaustunteja varten on käytössä Facebook-ryhmä ”Oulun Hyvinvointistudion korvaustunnit”, jossa kursseille osallistujat ilmoittavat poissaolojaan ja näille vapaaksi jääneille paikoille on mahdollista tulla korvaamaan omaa poissaoloaan. Tämä edellyttää, että osallistuja myös itse ilmoittaa oman poissaolonsa hyvissä ajoin, jotta toinen osallistuja voi päästä korvaamaan. Tämä koskee vain pidempiä kursseja, jotka on mainittu viikkokalenterissa, ei siis lyhyitä kursseja. HUOM! Emme voi luvata, että korvaus onnistuu, varsinkin jos käyntikertoja on jäänyt välistä useita. Korvausmahdollisuus riippuu toisten kurssilaisten aktiivisuudesta ilmoittaa poissaoloja sekä osallistujan omista aikatauluista.

Asiakkaan oikeus peruuttaa varaus

- Lyhyille, päivän tai muutaman päivän kursseille ei ole peruutusoikeutta vaan ilmoittautuminen on sitova. Mahdollista etukäteen maksettua maksua ei peruuteta ja asiakkaan maksettavaksi tulee koko kurssimaksu, vaikka asiakas ei saapuisikaan paikalle.

- Pidemmät kurssit on mahdollista perua 14 vuorokautta ennen kurssin alkua. Tällöin asiakkaan maksettavaksi tulee 30 € toimisto- ja peruutuskulut. Näiden kulujen maksamiseen ei voi käyttää liikuntaetuja.
- Mikäli asiakas on ilmoittautunut kurssille, mutta onkin estynyt osallistumaan kurssille, voi hän itse hankkia tilalleen toisen osallistujan. Tästä ei koidu kuluja alkuperäiselle ilmoittautujalle. Muutoksista on ilmoitettava viipymättä Oulun Hyvinvointistudiolle. Oulun Hyvinvointistudiolla ei ole käytössä jonotuslistaa.
- Mikäli peruutuksen syynä on asiakkaan sairastuminen tai vakava onnettomuus, ilmoittautuminen on mahdollista perua kuluitta ennen kurssin alkamista lääkärintodistusta vastaan. Jos kurssi on jo ehtinyt alkaa, palautetaan kurssimaksusta asiakkaalle 50 % jos peruminen tapahtuu ennen kurssin puoliväliä. Puolivälin jälkeen kurssia ei enää voi peruuttaa. Kaikkiin perumisiin tarvitaan asianmukainen todistus.

Oulun Hyvinvointistudion oikeus peruuttaa kurssi, tunti tai tapahtuma

- Oulun Hyvinvointistudion pidättää oikeuden perua kurssin vähäisestä osallistujamäärästä johtuen tai ylivoimaisesta esteestä (force majeure) johtuen. Tällöin Oulun Hyvinvointistudion ilmoittaa asiakkaalle heti tällaisen tilanteen varmistumisen jälkeen.
- Sairastapauksissa Oulun Hyvinvointistudio pyrkii löytämään sijaisen kurssille tai tapahtumaan, mikäli se on mahdollista. Jos sijaisen löytäminen ei onnistu, kurssi voidaan perua ja maksetut rahat palautetaan asiakkaille tai kurssi siirretään toiseen ajankohtaan.
- Näitä peruutus- ja maksuehtoja noudatetaan, ellei tarjouksessa tai varausvahvistuksessa ole muuta ilmoitettu. Mahdolliset erimielisyydet ratkaistaan ensisijaisesti keskinäisin neuvotteluin.
- Ilmoittautumalla kurssille hyväksyt nämä ehdot.

Kaikki oikeudet muutoksiin pidätetään