

# kuntokki

## Personal training- ja Valmennus-sopimus

---

1. Valmentaja rakentaa asiakkaalle hänen omia tavoitteitaan ja ajankäyttöään palvelevan henkilökohtaisen harjoitusohjelman. Harjoitusohjelman perustana on asiakkaalle tehty haastattelu.
2. Kaikki Valmennus-suhteeseen liittyvät asiakastiedot ovat täysin luottamuksellisia ja GDPR alaisia.
3. Harjoittelulla aikaansaadut tulokset ovat pitkälti riippuvaisia harjoittelun säännöllisyydestä ja jatkuvuudesta. Tästä johtuen asiakas sitoutuu noudattamaan parhaan kykynsä mukaan valmentajan ennalta laatimaa harjoitusohjelmaa.
4. Valmennuspaketin tuotteet tuotetaan hybridimallina. Palvelut tuotetaan yhdistelmänä etävalmennusta (Google Meets- tapaamiset/puhelut, ohjelmien tuottaminen) ja lähivalmennusta (ohjaukset). Yhteisen sopimuksen mukaisesti lähivalmennuskertoja (esimerkiksi harjoitusohjelman laatiminen) voidaan tuottaa myös etäpalveluna.
5. **Ajanvaraus.** Ajat lähi- tai etätapaamiskerroille varataan lähi- tai etävalmennuskertojen yhteydessä. Muussa tapauksessa asiakaan tulee varata aika WA-viestillä tai tekstiviestillä.
6. **Peruutusehdot:** Mikäli asiakas ei syystä tai toisesta pääse tapaamiseen, tulee hänen peruuttaa tapaaminen vähintään kuusi tuntia ennen sovittua tapaamisajankohtaa. Huomioithan, että yhteisen valmennuskerran peruuttaminen/siirtäminen on mahdollista ilman lääkärintodistusta vain kaksi kertaa kalenterikuukauden aikana. Tämä koskee myös etätapaamisia. Mikäli asiakas jättää ilmoittamatta saapumatta tapaamiseen, katsotaan kyseinen valmennuskerta käytetyksi.
7. **Valmennuksen ensimmäinen maksuerä veloitetaan ennen palvelun tuottamisen ajankohtaa.** Maksun tulee näkyä yrityksen tilillä ennen palvelun tuottamista. Seuraavat maksuerät veloitetaan kerran kuukaudessa sopimuksen mukaisesti kunkin kalenterikuukauden ensimmäisellä viikolla.
8. **Valmennuspalveluiden hinnat.** Valmennus-palveluiden hinnat määräytyvät yrityksen voimassa olevan hinnaston mukaisesti.
9. Asiakas on **velvollinen maksamaan itse mahdolliset muut omaan harjoitteluun liittyvät kulut**, kuten esim. kuntosalimaksut, uimahallimaksut ja kenttävuokrat.
10. 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 Kuntokoodi valmentajan vastuusta harjoittelujakson aikana asiakkaalle mahdollisesti ilmeneviin loukkaantumisiin tai rasitusvammoihin.
11. Asiakas sitoutuu kertomaan valmentajalle harjoittelun aloittamisen jälkeen tapahtuvista mahdollisista terveydellisistä ja muista harjoitteluun vaikuttavista muutoksista.
12. Valmennuskertoihin tulee saapua terveenä. Mikäli asiakas kokee, että hänelle on mahdollisesti jokin infektiosairaus (esimerkiksi alkava flunssa tai vatsatauti), tai kokee

*olonsa jollain tapaa normaalista poikkeavaksi, tulee hänen ilmoittaa siitä valmentajalle ennen saapumistaan tapaamiseen.*

**13. Valmennukset ovat voimassa määräaikaisesti, kunkin valmennuspaketin keston mukaisesti.** Esimerkiksi 3 kuukauden valmennusjakso alkaa 5.3- ja päättyy 5.6.

**14. Valmennuspaketin- tai pt-paketin irtisanominen.** Valmennuksen tai pt-paketin voi irtisanoa terveydellisiä syistä lääkärin todistusta vastaan. Tällöin asiakkaan maksettavaksi tulee jo tuotetut palvelut. Tässä tilanteessa asiakkaalle lähetetään koontilasku jo tuotetuista palveluista.

**15. Valmentaja pidättää oikeuden siirtää lähivalmennustapaamisia sairastumisen/loukkaantumisen tai muun merkittävän palveluun tuottamisen vaikuttavan tekijän kohdalla toiseen ajankohtaan.** Kuitenkin valmentaja sitoutuu tuottamaan palvelut seuraavan 6 kuukauden aikana tai muussa tapauksessa tämä valmennussopimus mitätöityy.