

KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUN MYÖTÄTUULEN PALVELUJEN HINNAT 1.1.2016 ALKAEN

Palvelu/tuote	Hinta	Lisätietoja	
Yksilön terveyttä edistävät palvelut			
Henkilökohtainen terveystseuvonta	25,00 €	Kesto n. 2 h	kotikäynti / km korvaus
Niska-hartiasaudun rentouttava käsittely ja itsehoitoon ohjaus	20,00 €	Käsittely 45 min ja ohjaus 10 min	kotikäynti / km korvaus
Ryhmien terveyttä edistävät- ja liikuntapalvelut / yksilöhinnat			
Liikuntaryhmä 1 krt/viikko, lukukausimaksu	4,00 €	Lukukausimaksu määräytyy kokoontumis-kertojen mukaan, a' 4€/hlö/kerta,kesto 1-1.5 h	ryhmän koko min. 5 hlöä
Pelms- lasten omaehtoinen liikunta Liikuntahalli	4,00 €	perhehinta	
LAVIS ®	5,00 €	lisensoitu ohjaaja	km-korvaus
Testaus- ja liikuntaneuvontapalvelut / yksilöhinnat			
Polkupyöräergometritesti, palaute ja ohjaus	30,00 €		
Kunnontestauspaketti (2x pp-testi, liik.suunnitelma,3x liik.ohjaus)	60,00 €	vain opintojaksoon sidottuna	
Kunnontestauspaketti (Inbodymittaus, ohjelman laat.)	30,00 €		
In Body-kehonkoostumuksen mittaus, henk.koht. palaute	14,00 €		
Kunnontestauspaketti SuomiMies/SuomiNainen, henk.koht.palaute	30,00 €		
Kunnontestauspaketti SuomiMies/SuomiNainen (2x testi, liik.suunnitelma)	50,00 €		
Lihaskunnan mittaus ja henkilökohtaisen kunto-ohjelman laadinta	28,00 €		
Kävelytesti ja ohjaus	20,00 €		
Omavalmentajana toimiminen (4x henkilökohtainen ohjaus)	50,00 €		
Urheilijatestaus	50,00 €	vain opintojaksoon sidottuna	kontaktimatto, jalkadynamometri, Wingate
Lajikokeilut ryhmille, ryhmän koko 5 henkilöä min.			
Eri lajien kokeilu 5 kertaa	20,00 €	henkilö / kesto 1h	ryhmän koko min. 5 hlöä
Eri lajien kokeilu 10 kertaa	40,00 €	henkilö / kesto 1h	ryhmän koko min. 5 hlöä
Eri lajien kokeilu kertakäynti	4,00 €	henkilö / kesto 1h	
Hiihtokoulu (3 kokoontumiskertaa)	27,00 €	henkilö / kesto n 1-1,5h / kerta	
Hiihtokoulu / Juoksukoulu (5 kokoontumiskertaa)	45,00 €	Räätälöity, kesto n.1-1,5 h / kerta	
Selkäkoulu (5 kokoontumiskertaa)	45,00 €	Räätälöity, kesto n.1-1,5 h / kerta	
Kotikäynnit			
Yksilöllinen toimintakyvyn tukeminen (liikuntaa/viriketoimintaa)	7,00 €	Kesto 1 h	kotikäynti / km korvaus
Leiritoiminta			
Kaikille avoin liikuntaleiri	80,00 €	kesto 5 pv	sisaralennus 5€, sis.rajatun vakuutuksen, avustajalta pelkät ruokakustanukset
Lasten liikunnallinen päiväleiri	16,00 €	1 päivä	sisaralennus 5€, sis.rajatun vakuutuksen
Isovanhempi - lapsi leiri	97,00 €	kesto 3 pv (1 aik + 1 lapsi)	sisaralennus 5€, sis.rajatun vakuutuksen
Hyvinvointia arkeen + 65-leiri	97,00 €	Kesto 3+3pv (48,50€ + 48,50€)	sis.rajatun vakuutuksen
Koulutukset			
Terveystseuvontatilaisuudet	40,00 €	Kesto n. 1 h	

Palvelu/tuote	Hinta	Lisätietoja	
InBody-testien ryhmäpalaute	15,00 €	kesto max. 30 min.	
Tunteet ja ruoka (terveysneuvonta)	60,00 €	kesto n. 1-2h, kokoontuu 5x	
Pienryhmävalmennus ravitsemustottumuksiin	60,00 €	sis. 5 tapaamiskertaa	ryhmän koko 3-5 hlö
Muut palvelut			
Painonhallintaryhmä	45,00 €	5 kokoontumiskertaa, sis. teoria + liikuntaa	ryhmän koko min. 5 hlöä
Liikunnallinen yhteisön virkistys	40,00 €	tuntihinta, sis.suunnittelun ja toteutuksen	ryhmän koko 5-10 hlöä
Liikunnallinen yhteisön virkistys	60,00 €	tuntihinta, sis.suunnittelun ja toteutuksen	ryhmän koko 11-20
Liikunnallinen yhteisön virkistys	80,00 €	tuntihinta, sis.suunnittelun ja toteutuksen	ryhmän koko 21-50 hlöä
Liikunnallinen yhteisön virkistys	100,00 €	tuntihinta, sis.suunnittelun ja toteutuksen	ryhmän koko 51-100 hlöä
Liikunnallinen yhteisön virkistys	200,00 €	tuntihinta, sis.suunnittelun ja toteutuksen	ryhmän koko 101-200 hlöä
Liikunnallinen yhteisön virkistys	300,00 €	tuntihinta, sis.suunnittelun ja toteutuksen	ryhmän koko 201-300 hlöä
Liikunnallinen yhteisön virkistys	400,00 €	tuntihinta, sis.suunnittelun ja toteutuksen	ryhmän koko 310-400 hlöä
Liikunnallinen yhteisön virkistys	500,00 €	tuntihinta, sis.suunnittelun ja toteutuksen	ryhmän koko 401-500 hlöä
LAVIS ® osana yhteisön virkistystapahtumaa		yllä oleva tuntihinta + 10€, ryhmän koosta riippuen (kts. edell.)	
Liikunnallinen työyhteisön virkistys Kaj.kaupungin henkilöstölle	10,00 €	hinta / hlö	
Kehittämistehtävä (esim. asiakastytytyväisyyskysely / liikuntapalvelujen toiveiden kartoitus)	10,00 €	tuntihinta / opiskelija	km korvaus matkustussääntöjen mukaisesti