



ELIXIA Jokivarsi Jäsenen käsikirja

ELIXIA
Liikunta- ja hyvinvointikeskus

Tervetuloa ELIXIAN jäseneksi!

Tämä käsikirja sisältää tietoa ELIXIAN jäsenyydestä ja keskuksen käytöstä. Tutustu käsikirjaan ja nautit jäsenyydestäsi enemmän! Varaamme oikeuden muutoksiin.

Pysäköinti

Elixian oma P-alue sijaitsee vanhan Manillan puolella liikuntakeskusta. Vastaanotosta saat pysäköintikortin, joka tulee sijoittaa auton etuikkunalle. Lisää P-tilaa on myös ns. Valintatalon puoleisella sisäpihalla ja Aurajoen rannalla Itäisellä Rantakadulla.

Liikenneyhteydet

Itäisellä Rantakadulla lähellä Elixiaa pysähtyvät paikallislinjojen 3, 14, 15, 55 ja 56 linja-autot. Förillä pääset myös aivan Elixian viereen!

Jäsenkortti

ELIXIA jäsenenä saat henkilökohtaisen jäsenkortin. Turvallisuuden vuoksi tulee sinun vetää joka kerta jäsenkorttisi kulunvalvontalukijasta läpi tullessasi ELIXIA keskukseen, jolloin jäsentietosi näkyvät kulunvalvontaruudullamme. Jäsenkorttia voi käyttää vain jäsen henkilökohtaisesti. Liittyessäsi jäseneksi, saat ensin väliaikaisen jäsenkortin. Rekisteröimme jäsentietosi noin 1-2 viikkoa liittymisestääsi, jolloin voit kysyä magneettista jäsenkorttiasi vastaanotostamme.

Pukuhuoneet

Pukuhuoneissa jäsenten käytössä ovat lukolliset kaapit, suihkut, sauna, Aqua Relax -rentoutumisosasto sekä kampauspisteet.

Kengät

Ulkokengät tulee riisua pukuhuoneeseen tultaessa. Suosittelemme kenkien viemistä mukanasikaappiin. Kurakelillä käytähän kenkäpusseja, jos otat kengät kaappiin. Jotta tilaa riittää kaikille, kenkähylyissä ei voi säilyttää sisäharjoittelukenkiä. Harjoittelutiloissa on sallittu vain sisäliikuntakengät.

Kaapit

Kaappien lukoissa on avain, joka otetaan mukaan harjoittelupaikalle. Avaimet on suojattu hälyttimellä, jotta avaimia ei kulkeudu pois keskukseltamme. Rajallisten tilaresurssien vuoksi harjoitteluvälineitä tai muita jäsenten henkilökohtaisia tavaroita voi säilyttää ELIXIAssa vain harjoittelun ajan. Sulkiessamme keskuksen tyhjennämme kaikki kaapit ja hyllyt ylimääräisistä tavaroista.

Suihku- ja saunatilat

Suihku- ja saunatiloissa tulee noudattaa yleisten tilojen vaatimaa käytöstä ja hygieniää. Käytähän

suihkutossuja (esim. varvastossut) sekä saunassa laudealustaa. Hiusten värjäys, ihokarvojen poisto tms. ei ole sallittua suihkutiloissa. ELIXIA tarjoaa suihkutiloissa suihkusaippuaa.

Huomioithan luontoa käyttämällä vettä ja pesuaineita säästeliäästi ja tuomalla vaikka oman laudealustan.

Kampauspisteillä on hiustenkuivaajat. Huomioi, että jatkuvalla käytöllä kuivaajien lämmönsäätely saattaa katkaista kuivaajan toiminnan hetkeksi jäähtymisen ajaksi.

Aqua Relax -rentoutumisosasto

Rentoutumisosasto sijaitsee pukuhuoneiden takana. Sinne mentäessä tulee aina käyttää uima-asua, koska alue on naisten ja miesten yhteiskäytössä. Alueella sijaitsevat solariumhuoneet, erikoissaunat ja erikoissuihkut. Saunoissa tulee käyttää laudealustaa. Erikoissuihkut käynnistyvät kävelemällä suihkukaareen sisälle tai hipaisemalla mustaa nappia ko. suihkun seinämän reunassa.

Aqua Relax-alueella tulee käyttäytyä hillitysti ja korrektisti muita kohtaan.

Personal training

Jäsenyytesi alussa ELIXIA tarjoaa Sinulle kaksi ilmaista Personal Trainer -tapaamista. Mikäli kaipaat jatkossa intensiivisempää tai tarkempaa ohjausta ja seurantaa harjoittelusi tueksi, koulutetut ELIXIA Personal Trainerit ovat Sinua varten. ELIXIA Personal Trainerit auttavat Sinua, jos haluat varmistaa onnistumisesi esimerkiksi painonhallinnassa tai fyysisen kunnon kohottamisessa. Personal Training tarjoaa henkilökohtaista intensiiviohjausta ja tukea harjoittelun lisäksi myös mm. ravitsemukseen tai elämäntapamuutoksiin. Kysy lisätietoja ja hintoja vastaanotostamme tai suoraan ELIXIAN Personal Trainereilta!

Ryhmäliikunta

ELIXIAN ryhmäliikunnan tavoitteena on tarjota monipuolisia ja laadukkaita ryhmäliikuntaelämyksiä kaikenkuntoisten jäsenten toiveiden mukaan. Kehitämme tuotteitamme ja tuntejamme jatkuvasti sekä pidämme huolta siitä, että tunnit vastaavat tuntikuvauksiamme. Tuntien sisällön ja intensiteetin perusteella tunnit on jaettu eri väreihin, mikä helpottaa tuntien löytämistä lukujärjestyksestä. Tutustu ryhmäliikunta-aikataulumme tuntisisältöihin tai kysy neuvoa ryhmäliikuntaohjaajiltamme tai asiakaspalvelijoiltaamme juuri Sinulle sopivien ryhmäliikuntatuntien löytämiseksi.

Tunnille osallistuminen ja tuntikortit

Jokaisella tunnilla on maksimi osallistujamäärä. Jotta tämä kapasiteetti ei ylitä, jaamme vastaanotossa tuntikortteja jokaiselle tunnille. Ohjaaja kerää tuntikortit tunnin alussa. Tilastoinnemme myös tuntien kävijämäärät, joihin pohjautuen suunnittelemme tulevan kauden ryhmäliikunta-aikataulun.

Tuntikorttien jako aloitetaan 60 minuuttia ennen ko. tunnin alkamista. Suosittelemme, että saavut keskukseen hyvissä ajoin ennen tunnin alkua, viimeistään 15 minuuttia aiemmin. Erityisesti ELIXIA Power- ja Xycling-tunneille tulee saapua ajoissa. Tuntikortti tulee noutaa vastaan-

otosta vähintään 5 minuuttia ennen tunnin alkamista. Yhteisen viihtyvyyden ja turvallisuuden takaamiseksi, myöhästyneille emme anna tuntikorttia. Ryhmäliikuntasaleihin ei pääse enää sisälle, kun tunti on alkanut. Tunneilta ei ole myöskään suotavaa lähteä ennen, kuin tunti on päättynyt. Tuntien kesto on merkitty sulkuihin tunnin nimen perään, esim. Core (30) kestää 30 minuuttia. Käytännössä tunnin kesto on n. 27 minuuttia, jotta seuraava tunti pääsee alkamaan ajallaan. Tuntien kesto on 55 minuuttia, ellei toisin mainita.

Jokainen jäsen saa yhden (1) tuntikortin/tunti. Yhdistelmätunneille saat molemmat tuntikortit yhtä aikaa. Maksimissaan voit saada tuntikortit yhtä aikaa 120 minuutin ajanjaksolle, ts. joko 2x55min, 2x45, 1x55min+1x45+1x15min, 2x30min+1x55min tai 4x30min. Jos kahden 55 minuutin tunnin välissä on kuitenkin 15 minuutin tauko, on jälkimmäiselle tunnille haettava kortti tämän tauon aikana. Näillä yhteisillä säännöillä varmistamme sen, että mahdollisimman moni jäsen saisi paikan päivän tunneilta.

Ruuhkat:

Ryhmäliikuntatilamme ovat suuria ja yleensä tunneille mahtuvat kaikki halukkaat. Sesonkiaikoina, kuten mm. vuoden alkukuukausina, voi yksittäisillä tunneilla olla ruuhkaa. Kaikille lukujärjestyksen tunneille on mahdollista varata paikka Online Booking-varausjärjestelmää käyttäen.

ELIXIAN jäsen voi halutessaan rekisteröityä ELIXIAN Internet-sivuilla Online Booking-varausjärjestelmän käyttäjäksi, ja tätä kautta varata paikan haluamalleen ryhmäliikuntatunnille. Aikarajat varaamiselle ovat seuraavat: Aamupäivän tunneille (klo 6.45-15.00) voit varata paikan edellisenä päivänä alkaen klo 15.00. Aamupäivän tuntien varaaminen päättyy samana päivänä klo 6.00. Iltapäivän ja illan tunneille (klo 15.00-22.00) voit varata paikan edellisenä iltana alkaen klo 21.00. Varausmahdollisuus iltapäivän ja illan tunneille jatkuu normaalisti saman päivän klo 15.00 asti. Tämän jälkeen ei ole mahdollista tehdä varauksia saman illan tunneille. Online Booking-järjestelmän kautta voi varata vain osan tunnin paikoista. Keskuksessa on jaossa aina vähintään puolet jokaisen tunnin tuntikorteista. Vaikka siis Online-varaukset olisivatkin täynnä, tunnilla on silti tilaa. Usein saat paikan tunnille saapumalla keskukseseen hyvissä ajoin. Lisätietoja varausjärjestelmästä löydät osoitteesta: www.elixia.fi.

Varusteet ja välineet:

Ryhmäliikuntatunnille kannattaa ottaa mukaan hikipyyhe ja juomapullo liikuntavarusteiden lisäksi. Hikipyyhettä tulee käyttää hyvän hygieniatason säilyttämiseksi, mm. henkilökohtaisena harjoittelualustana maton päällä harjoiteltaessa. Kaikki tunneilla tarvittavat välineet saat keskuksesta. Välineitä huolletaan sekä puhdistetaan säännöllisesti.

Kuntosaliharjoittelu

ELIXIA Jokivarren kuntosali koostuu cardiolaitteista, Gym 80 -painopakkalaitteista, Hammer Strength -vipuvarsilaitteista, HUR-paineilmalaitteista, vapaapainoharjoittelutilasta ja venyttylytilasta.

ELIXIA jäsenenä jäsenyyteesi kuuluu kaksi tapaamista ELIXIA Personal Trainerin kanssa. Yhdes-

sä laaditte henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman sekä kattavan kuntosaliohjelman. Voit varata aikasi ohjaukseen vastaanotostamme tai ELIXIA Personal Trainerilta.

Cardiolaitteisto

Cardiolaitteet on tarkoitettu eritasoiseen sydän- ja verenkiertoelimistön harjoittamiseen (ns. yleiskunto) sekä lämmittelyyn tai jäähdyttelyyn. Cardiolaitteiden yhteydessä on tv-ruudut, joista voit seurata eri tv-kanavia. Ota mukaan omat kuulokkeet niin voit seurata tv-ohjelmia äänen kera. Mikäli cardiolaitteilla on ruuhkaa, suosittelemme maksimissaan 20 minuutin harjoittelua cardiolaitteilla, jotta mahdollisimman moni jäsen pääsee harjoittelemaan.

Gym 80 -painopakkalaitteisto ja Hammer Strength -vipuvarsilaitteisto

Kysy Personal Trainerilta ohjeita painopakkalaitteharjoitteluun. Suosi monipuolista laitteiden käyttöä, jolloin saat parhaan harjoittelutehon! Vapauta laite muiden käyttöön palautusjaksojen ajaksi.

HUR-paineilmalaitteet

Tehokkaita, portaattomalla voimansiirrolla varustettuja HUR-paineilmalaitteita on miellyttävä käyttää voimatasosta riippumatta. Omatoimisen laiteharjoittelun lisäksi HUR-laitteet soveltuvat mainiosti myös kiertoharjoitteluun.

Vapaapainoharjoittelu

Kysy Personal Trainerilta vinkkejä monipuoliseen vapaapainoharjoitteluun. Palautathan käyttämäsi vapaapainot paikoilleen käyttösi jälkeen.

Laitteet ja hygienia

Kuntosalilaitteitamme käyttää päivittäin sadat jäsenet. Hyvän hygieniatason säilyttämiseksi tulee kuntosaliharjoittelussa käyttää henkilökohtaista hikipyyhettä mm. harjoittelualustana laitteissa. Hikoillessa laite tulee myös pyyhkiä pesuaineella ja paperilla, jotka löydät salin seinältä.

Harjoittelu ja turvallisuus

Kaikki harjoittelu ELIXIAssa tapahtuu omalla vastuulla. Jäsenen tulee noudattaa ELIXIAssa turvallisen harjoittelun periaatteita. Kysy tarvittaessa ohjeita ohjaajiltamme tai lääkäriltäsi.

Jäsentapahtumat

Kausittaisen ohjelman lisäksi ELIXIA tarjoaa jäsenilleen erilaisia jäsentapahtumia: erikoistunteja, kursseja, luentoja, jäsenjuhlia jne. Jäsentapahtumista saat lisätietoa kausiohjelmasta sekä keskuksen ilmoitustauluilta ja netissä osoitteesta www.elixia.fi.

Lapset ja ELIXIA

ELIXIA tarjoaa perheellisten jäsenten käyttöön maksuttoman ELIXIA Lapsiparkin palvelut. Lapsiparkki on käytettävissä ainoastaan sen aukioloaikoina, jolloin lapsiparkissa on ELIXIA lasten-

hoitaja. Ruuhka-aikana ELIXIA lastenhoitaja määrittelee sen hetkisen lasten maksimimäärän tilanteen mukaan. Tästä johtuen voit joskus joutua hetken odottamaan sisään kirjautumista. Lapsiparkin käyttäjien tulee allekirjoittaa ELIXIA Lapsiparkin hoitosopimus ja sitoutua noudattamaan Lapsiparkin yhteisiä pelisääntöjä. Tutustu pelisääntöihin lastenparkin tutustumiskäynnillä. Hoitoaika on 1,5 h / kerta.

Turvallisuuden ja viihtyvyyden vuoksi lasten tulee olla vain Lapsiparkin tiloissa. Muut ELIXIA tilat kuten harjoittelutilat, pukuhuoneet tai ELIXIA Shop on varattu aikuisten jäsentemme liikunta- ja rentoutumistiloiksi.

Lasten liikuntatunneista ja -kurseista saat erilliset ohjeet vastaanotosta.

Musiikki

ELIXIA Jokivarren taustamusiikin valinnassa pyritään huomioimaan monenlaisia musiikkitoiveita ja -makuja. Voit myös jättää musiikki- ja radiokanavoiveita palautelaatikoihimme.

ELIXIA Shop

ELIXIA jäsenten käytössä on ELIXIA Shop -kahvilapalvelut. Shopissa voit katsoa tv:tä, lueskella lehtiä ja nauttia kahvilan tuotteista. Tarjolla on edulliseen jäsenhintaan mm. kahvia, teetä, mehua, virvoitusjuomia, urheilu- ja hyvinvointijuomia, hedelmiä, makeisia sekä välipalapatukoita. Tervetuloa ELIXIA Shopiin!

Solarium

Hanki kaunis ja kestävä rusketus ELIXIA solariumissa. Aqua Relax -rentoutumisosastolla on jäsenten käyttöön kaksi solarium-laitetta. Solariumia voit käyttää joko ostamalla sarjakortin vastaanotostamme tai ostamalla kolikoilla kertakäynnin suoraan solariumin kolikkoautomaatista.

Solariumiin tulee tehdä huonekohtainen varaus vastaanotossa. Mikäli varaaja ei ole saapunut solariumiin 5 minuuttia varausaikansa jälkeen, on solarium vapaana käytettäväksi. Lue lisää solariumohjeita solariumhuoneesta olevasta infotaulusta. Solariumhinnaston saat vastaanotosta.

Hieronta, fysioterapia sekä vyöhyketerapia

ELIXIA Jokivarren tiloista löydät myös hieronta- ja fysioterapiapalveluja, joista vastaa KuntoFysio. Lisätietoja ja hinnastot vastaanotostamme. Myös vyöhyketerapiasta saat lisätietoja vastaanotosta.

Siisteys

ELIXIAN kilpailuvaltti ja ylpeys ovat siistit ja viihtyisät liikunta- ja hyvinvointitilat. Tämän voim-

me saavuttaa yhdessä. Laitathan roskasi roskakoriin ja siistit yhteisen tilan tai laitteen käyttösi jälkeen. Me lupaamme tehdä osaltamme parhaamme, jotta Sinulla olisi siisti ja viihtyisä liikuntakeskus käytössäsi!

Löytötavarat

Kaikki jäsenen henkilökohtaiset tavarat ovat keskuksessa jäsenen omalla vastuulla. Keräämme löytötavarat ja säilytämme niitä 2 viikkoa. Löytötavaroita voi kysellä vastaanotostamme.

Ystävät liikkumaan ELIXIAan

Tutkimusten mukaan ystävän kanssa liikuntaharjoittelu on säännöllisempää ja tuo parhaiten tuloksia! ELIXIA jäsenneuvojat tarjoavat kampanjoittain tarjouksia, joilla ystäväsi voi liittyä ELIXIA jäseneksi ja aloittaa kanssasi liikunnan. Jäsenneuvojat myös esittelevät ja kertovat Ystäväillesi mielellään erilaisista ELIXIAN liikuntavaihtoehdoista. Kysy lisää jäsenneuvojilta!

ELIXIA Jäsensojimus

Kirjallisessa ja allekirjoittamassasi jäsensojimuksessa sovitaan käytännöt mm. jäsenyytesi veloituksista, jäsenyyden siirtämisestä toiselle henkilölle tai toiseen keskukseseen, jäsenyyden irtisanomisesta, jäsenyyden jäädytyksestä jne. Tutustu huolella ELIXIA jäsensojimuksesi. Laskutukseen liittyvissä kysymyksissä ota yhteyttä ELIXIA jäsenkeskukseseen ma - pe klo 10.00 - 14.00 p. (014) 337 1942 ja muissa jäsenyyteesi liittyvissä asioissa ELIXIA Jokivarren jäsenneuvojaan tai vastaanottoomme.

Palaute

Mekään emme ole täydellisiä. Haluamme kehittyä jatkuvasti ja tarvitsemme apuasi tähän. Otamme mielellämme vastaan palautetta palveluistamme. Voit jättää palautetta keskuksen palautelaatikkoon tai henkilökunnallemme tai sähköpostitse elixia.jokivarsi@fi.elixia.com tai nettisivujemme kautta www.elixia.fi.

Valtaosa ELIXIAN jäsenpalautteesta koskee ohjelmiamme ja aikataulujamme. Näitä suunnitellussamme huomioimme paitsi jäsenpalautteen, myös kävijämäärätilastot, jotka heijastavat koko jäsenistön kysyntää, sekä liiketoiminnalliset ketjuraamimme.

ELIXIA Jokivarren johtoryhmä käsittelee kaikki asiakaspalautteet. Jätä palautteeseen yhteydenottopyyntö, mikäli haluat henkilökohtaisen yhteydenoton palautteeseesi liittyen. Yleisimpiä jäsenpalautteita ja vastauksia julkaisemme palautetaulullamme.

ELIXIA Jokivarsi yhteystiedot

ELIXIA Jokivarsi

Itäinen Rantakatu 60, 20810 Turku

Puh. (02) 284 2500

Fax (02) 284 2511

ELIXIA jäsenkeskus (laskutus arkisin klo 10.00 -14.00) Puh. (014) 337 1942

elixia.jokivarsi@elixia.fi

www.elixia.fi

Muut ELIXIA keskuksat

ELIXIA Alexium, Aleksanterinkatu 15, 00100 Helsinki. puh. (09) 684 4500

ELIXIA Itäkeskus, Korsholmantie 2, 00900 Helsinki, puh. (09) 341 7880

ELIXIA Kaleva, Jäähallinraitti 3, 33540 Tampere, puh. (03) 3126 2400

ELIXIA Länsiväylä, Piispanportti 12, 02200 Espoo, puh. (09) 887 4400

ELIXIA Onkiniemi, Onkiniemenkatu 10, 33230 Tampere, puh. (03) 3454 6000

ELIXIA Salmisaari, Energiakatu 5, 00180 Helsinki, puh. 050 302 1153

ELIXIA Sello, Leppävaarankatu 3-5, 02600 Espoo, puh. (09) 849 3500

ELIXIA Seppälä, Ahjokatu 1, 40320 Jyväskylä, puh. (014) 337 1950

ELIXIA Tali, Kutomokuja 4, 00380 Helsinki, puh. (09) 565 5500

Aukioloajat

Keskuksen aukioloajat ilmenevät kausiohjelmasta tai www.elixia.fi.

Pyhäpäivinä voi olla erikoisaukioloaikoja, jotka ilmoitetaan keskuksessa ja osoitteessa www.elixia.fi.

Liiku ja nauti elämästä, ELIXIAssa totta kai!