

## Tämä on Legion MOVE

Kiitos kun valitsit treenisalikesi Legion MOVE:n. Olemme Riihimäen seudun ainoa valmentavaa ryhmäliikuntaa tarjoava sali ja ylpeitä voidessamme tarjota asiakkaillemme alueen parhaat puitteet toiminnalliseen harjoitteluun.

Tässä dokumentissa on tietoa ja ohjeita Legion MOVEsta ja meillä treenaamisesta. Olemme yrittäneet koota tähän kaiken oleellisen, mutta jos jotain jäi kuitenkin puuttumaan tule rohkeasti kysymään suoraan valmentajilta tai muita kanavia pitkin, joista lisää tuonnempana.

## Sisällysluettelo

Tämä on Legion MOVE.....	1
Mikä on Legion MOVE.....	2
Yhteydenotto, tiedotuskanavat ja yhteystiedot .....	2
Palvelut ja jäsenyys .....	3
Kuukausiasiakkuus .....	3
Kolmen kuukauden asiakkuus.....	3
5-kortti .....	4
PT-palvelut .....	4
Yrityspalvelut .....	4
Seurayhteistyö .....	4
Tutustumistunnit .....	4
Jäsen sopimukset.....	4
Laskutus ja maksutavat.....	4
Kuukausi- ja kolmen kuukauden jäsenyys .....	4
5- kortti .....	5
Muu laskutus.....	5
Maksutavat .....	5
Laskujen maksu liikuntaseteleillä tai sähköisillä maksupalveluilla .....	5
Kulku, pukeutumis- ja peseytymistilat sekä treenikamojen kuljettaminen ja säilytys .....	5
Tuntikalenteri.....	5
WodConnect ja tunneille ilmoittautuminen .....	6
Tuntien peruuntuminen.....	6

## Mikä on Legion MOVE

Legion MOVE on viiden toisiaan osaamisellaan täydentävän valmentajan yhteistyöstä syntynyt konsepti, joka tuo yksilöllisen valmennuksen ja tavoitteellisen harjoittelun osaksi ohjattua ryhmäliikuntaa. Tarjoamme myös henkilökohtaisia valmennuspalveluja tehostamaan tavoitteidesi saavuttamista.

Legion MOVE:n taustalla on valmentajien yhteisesti omistama 5 monkeys' MOVE Oy, joka pyörittää Legion MOVE toimintaa.

Meitä yhdistää palo liikuttaa ihmisiä – valmentaa ja löytää liikunnan ilo kuntoliikkuja huippu-urheilijaa. Ryhmätunneilla valmentaja keskittyy ohjaamaan ja opettamaan harjoittelijaa yksilöllisesti, auttaen löytämään jokaiselle sopivat harjoitteet ja kuormat. Valmennamme kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, toimintakykyisen ja pystyvän kehon puolesta, kukin omasta osaamisestaan ammentaen.

Koe, liiku, opi!

## Yhteydenotto, tiedotuskanavat ja yhteystiedot

Valmentajat tavoittaa parhaiten ohjattujen tuntien ympärillä suoraan MOVElta. Kerran viikossa meillä on Open Gym tunti, jossa valmentaja on paikalla vastaamassa kysymyksiin ja ohjaamassa tarpeen mukaan omatoimiharjoittelua.

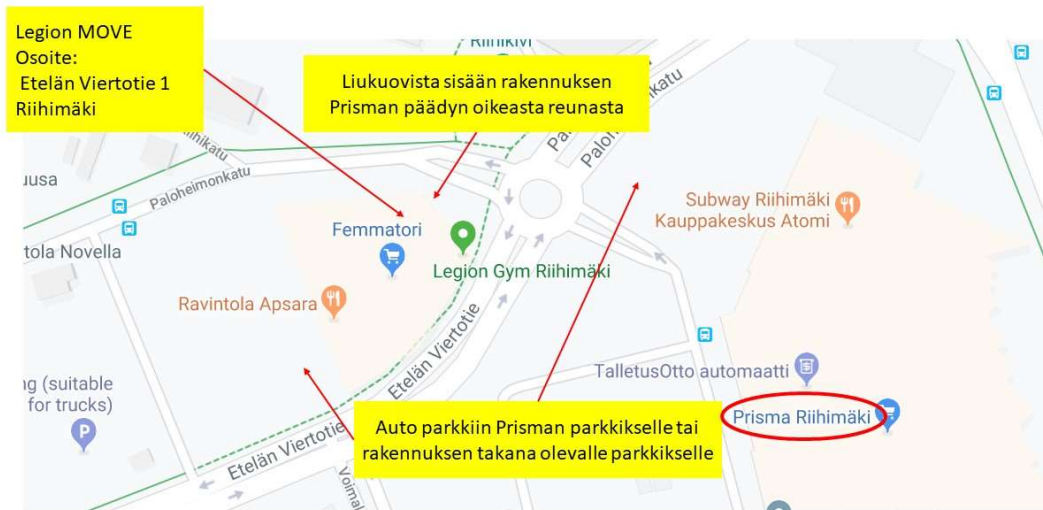
Sähköisiä yhteydenotto- ja tiedotuskanavia MOVElle on useita.

- Legion MOVE nettisivut löydät osoitteesta [www.legionmove.fi](http://www.legionmove.fi). Sivulla on tietoa salin toiminnasta ja ajan tasalla oleva treenikalenteri.
- Löydät meidät myös Facebookista ja Instagramista.
- Facebookissa on Legion MOVE jäsenryhmä, joka on tarkoitettu tiedottamiseen jäsenille ja jossa jäsenet voivat huudella treeniseuraa tai kysellä valmentajilta mitä mieleen juolahtaa. Vastailemme kaikki jäsenryhmän kysymyksiin.
- Asiakastiedotteisiin käytämme sähköpostilistaa asiakkaiden liittymisen yhteydessä antamien sähköpostien mukaan. Tällä listalla jaamme esimerkiksi asiakaskirjeet, joissa tiedotetaan muutoksista MOVE:n toiminnassa ja muista asiakkaille tärkeistä ajankohtaisista asioista.
- Meidät tavoittaa myös sähköpostitse
  - o Yleiset asiat: [info@legionmove.fi](mailto:info@legionmove.fi)
  - o Laskutukseen liittyvät asiat: [laskutus@legionmove.fi](mailto:laskutus@legionmove.fi)

Käyntiosoite Legion MOVElle on

Etelän Viertotie 1  
11100 Riihimäki

Oheisen kuvan mukaan voi suunnistaa sisään.



## Jäsenyydet ja palvelut

### Jäseneksi liittyminen

Halutessasi liittyä Legion MOVE:n jäseneksi, ota yhteyttä [info@legionmove.fi](mailto:info@legionmove.fi) tai suoraan yhteen valmentajistamme. Lähetämme sinulle esitetyt sopimuspohjan sähköpostitse. Palauttamalla tarkistamasi sopimuksen meille sähköpostitse, astuu jäsenyyttä voimaan. Halutessasi voit myös tulostaa, allekirjoittaa ja palauttaa meille paperikopion sopimuksesta.

### Kuukausiasiakkuus

Kuukausiasiakkuus on yleisin jäsenyyppi MOVElla. Kyseessä on jatkuva jäsenyyttä, jolla voit käydä kaikilla MOVE:n tuntikalenterin ohjatuilla tunneilla sekä harjoitella omatoimisesti niinä aikoina, kun tilassa ei ole ohjattuja harjoituksia. Jos MOVElla on ohjattu tunti ainoastaan tatamin puolella, voit harjoitella omatoimisesti kovalla puolella ja päinvastoin. Ainoastaan seurojen ja yritysten varaamien tuntien aikana sali ei ole kuukausiasiakkaiden käytössä. Nämä tunnit on merkitty tuntikalenteriin ja WODconnect sovellukseen, joista lisää tuonnempana.

Liittyessäsi kuukausiasiakkaaksi, sinulta laskutetaan ensimmäisen laskun yhteydessä liittymismaksu ja liittymiskauden jäljellä olevat päivät. Jatkossa jäsenyyttä laskutetaan kuukausittain ja eräpäivä on kuun ensimmäinen päivä. Kuukausiasiakkuuden irtisanomisaika on yksi kuukausi. Tämä tarkoittaa sitä, että irtisanoessasi jäsenyyttä, jäsenyyttä katkeaa seuraavan täyden kuukauden loppuun, eli sinulle jää yksi irtisanomista seuraava kuukauden lasku maksettavaksi.

### Kolmen kuukauden asiakkuus

Kolmen kuukauden asiakkuus on nimensä mukaisesti kolmen kuukauden määräaikainen asiakkuus. Kolmen kuukauden asiakkuudessa on samat edut kuin kuukausiasiakkaalla, mutta edullisempaan kuukausihintaan.

Kolmen kuukauden asiakkaaksi liittyessä ei uudelta asiakkaalta peritä liittymismaksua. Kolmen kuukauden asiakkuus laskutetaan yhdessä erässä liittymisen jälkeen ja asiakkuus jatkuu automaattisesti seuraavaan kolmen kuukauden jaksoon, mikäli asiakas ei ennen seuraavan laskun

eräpäivää, joka on seuraavan kolmen kuukauden jakson alkamispäivä, ilmoita siirtyvänsä kuukausiasiakkaaksi tai irtisanovansa jäsenyyttä.

### 5-kortti

5-kortilla pääset kätevästi tutustumaan MOVEEn tuntivalikoimaan ja harjoitteluun. 5-kortti sisältää viisi vapaavalintaista ohjattua harjoitusta koko MOVEEn valikoimasta, mutta sillä et pääse harjoittelemaan omatoimisesti.

### PT-palvelut

MOVEEn valmentajat ovat käytettävissäsi myös PT-palvelun muodossa. Valmentajiemme ammattitaitoa voit hyödyntää muun muassa saavuttaaksesi parhaan tuloksen harjoittelustasi, aloittaessasi harjoittelua, halutessasi yksilöllisen ohjelman omatoimiseen harjoitteluun tai jos sinulla on erityistarpeita esimerkiksi fyysisten vammojen tai sairauksien seurauksena. Ota yhteyttä valmentajiin suoraan ja mietitään yhdessä sinulle sopiva tapa harjoitella.

### Yrityspalvelut

Legion MOVE palvelee myös yritysasiakkaita. Liikunnan ja työhyvinvoinnin yhteys on osoitettu lukuisin tutkimuksin ja lisäksi yhdessä liikkuminen on loistava tapa rakentaa yhteishenkeä työpaikalla. MOVElla on jatkuvasti mukana useita yritysryhmiä, jotka käyvät viikottain harjoittelemassa sisällöltään räätälöidyillä pienryhmätunneilla. Lisäksi toteutamme yksilöllisiä työhyvinvointitapahtumia ja tutustumistunteja. Kerromme mielellämme tarkemmin tuntien ja yrityspalveluiden sisällöstä.

### Seurayhteistyö

Urheiluseurojen tukeminen on meille sydämen asia ja haluamme tuoda laadukasta harjoittelua seurojen saataville kohtuulliseen hintaan. Teemme yhteistyötä usean paikallisen urheiluseuran kanssa pääosin ohjatun oheisharjoittelun muodossa. Ammattitaitoiset valmentajamme osaavat suunnitella urheilijaa tukevaa oheisharjoittelua joko yksilön tai ryhmän tarpeisiin. Jokainen laji ja ryhmä on yksilöllinen ja suunnittelemme mielellämme ohjelman, joka tukee parhaiten urheilijan ja lajin vaatimuksia.

### Tutustumistunnit

Toteutamme tutustumistunteja oppilaitoksille, yrityksille, järjestöille, kaveriporukoille, kerhoille ja oikeastaan kenelle tahansa esimerkiksi cross training-, painonnosto-, kehonpainoharjoittelu- tai kahvakuulatunneille. Myös useampaa harjoitusmuotoa yhdistävä kokonaisuus on mahdollista.

### Jäsen sopimukset

Kuukausi- ja kolmen kuukauden jäsenyys edellyttää jäsen sopimuksen allekirjoittamista. Sopimuksella sitoudut noudattamaan Legion MOVEEn ja Legion Gymin sääntöjä ja allekirjoitettuasi sopimuksen, saat käyttöösi avainkortin, joka mahdollistaa 24/7 kulun tiloihin. Legion MOVE ja Legion Gym ovat erilliset yritykset ja tilojen käyttö vaatii erilliset sopimukset tai yhteisjäsenyyden. Legion MOVEEn jäsen siis ei voi käyttää Legion Gymin harjoitustiloja ja päinvastoin. Puku- ja peseytymistilat sen sijaan ovat yhteiset.

### Laskutus ja maksutavat

#### Kuukausi- ja kolmen kuukauden jäsenyys

Palvelujemme laskutus tapahtuu laskutuskuukauden ensimmäisenä päivänä. Lähetämme laskut sähköpostitse liittymisen yhteydessä annettuun osoitteeseen. Laskujen lähettäjänä näkyy Legion

MOVEEn toimintaa pyörittävä 5 Monkeys' MOVE Oy ja toisinaan sähköpostiohjelmat ohjaavat laskuja roskapostiin. Kannattaa siis tarkistaa myös nämä kansiot, jos et ole saanut kuukausittaista tai kolmen kuukauden laskua.

### 5- kortti

Myymme 5-kortit mieluiten suoraan korttimaksulla.

### Muu laskutus

Muut palvelut laskutetaan sopimuksen mukaan ja laskuttavana tahona näkyy aina Legion MOVEEn toimintaa pyörittävä 5 Monkeys' MOVE Oy.

### Maksutavat

Laskutuksen lisäksi otamme vastaan korttimaksuja, liikuntaseteleitä sekä sähköiset maksupalvelut kuten Smartum, Eazybreak, Edenred ja ePassi. Mikäli toivomasi maksutapa ei vielä löydy valikoimastamme, teemme kaikkemme asian korjaamiseksi mahdollisimman pian.

Myös käteistä otamme tarvittaessa vastaan, mutta suosimme korttimaksua, koska vaihtokassaa emme säilytä tiloissamme.

### Laskujen maksu liikuntaseteleillä tai sähköisillä maksupalveluilla

Kuukausilaskujen maksaminen liikuntaseteleillä tai sähköisillä maksupalveluilla on mahdollista, mutta pyydämme lähettämään aina laskun maksamisesta tiedon osoitteeseen [laskutus@legionmove.fi](mailto:laskutus@legionmove.fi). Sähköpostista tulee selvittää mitä palvelua on käytetty, mitä laskua (laskunumero tai viitenumero) maksu koskee ja kuka on maksajana. Näin saamme kirjanpitoimme pidettyä ajan tasalla ja asiakkaana välttyä turhilta maksumuistutuksilta.

## Kulku, pukeutumis- ja peseytymistilat sekä treenikamojen kuljettaminen ja säilytys

Kulku Legion MOVElle tapahtuu ohjatuille tunneille salin päädyn liukuovista, jotka avataan viimeistään 15 minuuttia ennen ohjatun tunnin alkua. Kuukausi- ja kolmen kuukauden asiakkaat saavat käyttöönsä kulkukortin, jolla kulku onnistuu salille 24/7 ja liukuovien ollessa suljettuna käytetään Gymin ovea, joka on salin päädyn julkisivun vasemmassa reunassa.

Legion MOVE ja Legion Gym käyttävät yhteisiä pukeutumis- ja peseytymistiloja, joiden sisäänkäynnit löytyvät Gymin puolelta. Naisten ja miesten puolelta löytyy myös saunat, jotka ovat asiakkaiden käytössä. Myös MOVEEn puolella on vaatenaulakko, johon voit jättää päällysvaatteet, jos et tarvitse pukuhuonetta.

Pukeutumistilojen pienen koon vuoksi suosittelemme kuljettamaan treenikassit mukanaan MOVEEn puolelle harjoituksen ajaksi. Salin seinustalle mahtuu isompikin kasa kasseja, joten pyritään vapauttamaan tilaa pukuhuoneista kaikille käyttäjille.

MOVEEn tiloissa on myös hyllykkö, johon voit halutessasi ja omalla vastuullasi jättää harjoitusvarusteita kuten nostovyön tai treenikengät säilytykseen. Älä kuitenkaan jätä vaatteita säilöön tiloihimme.

## Tuntikalenteri

Legion MOVEEn tuntikalenteri löytyy nettisivuiltamme, WODconnect-palvelusta, Facebook-sivuilta ja -jäsenryhmästä sekä Instagramista. Tuntikalenterista näet tuntitarjonnan ja vapaat treenijat.

Tuntikalenteri päivittyvä säännöllisesti ja kuuntelemme mielellämme palautetta ja toiveita asiakkailtamme.

## WodConnect ja tunneille ilmoittautuminen

Käytämme WODconnect-palvelua tuntien varaamiseen ja palvelusta on nähtävissä tietoa tuntien sisällöstä, kyseisen tunnin valmentaja ja keitä muita mukaan on ilmoittautunut. Palvelu on asiakkaille maksuton ja se toimii joko selaimella tai mobiililaitteilla erityisellä sovelluksella, joka on ilmaiseksi ladattavissa sovelluskaupasta.

WODconnectin kautta ilmoittaudutaan tunneille, jotta voimme nähdä osallistujamäärän ja valmistautua sen mukaisesti. Tunneille on myös maksimimäärä paikkoja, jonka täytyttyä tunneille ei voi enää ilmoittautua, mutta voi liittyä jonoon, josta pääsee mukaan, jos joku ilmoittautuneista peruu.

Ohjattujen tuntien toteutumiselle ei Legion MOVElla ole alarajaa. Tulemme mielellämme pitämään ohjatun harjoituksen vaikka vain yhdelle asiakkaalle, kunhan muistatte ilmoittautua tunnille.

## Tuntien peruuntuminen

HUOM ja TÄRKEÄÄ! Jos ohjatulle tunnille, mukaan luettuna Open Gym, ei ole ilmoittautunut ketään viimeistään tuntia ennen alkamisaikaa, tunti peruuntuu pysyvästi. Tunnille ei siis enää voi ilmoittautua, eikä valmentaja ole paikalla. Peruuntuminen näkyy myös WODconnect palvelussa. Poikkeuksena aikaiset 5:45 alkavat aamutunnit. Nämä peruuntuvat, jos edellisenä iltana ei ole ilmoittautuneita ennen kello 22:00. Tämän jälkeen tunti poistetaan WODconnect palvelusta, eikä siihen voi enää ilmoittautua.

Teemme kaikkemme palvellaksemme joka päivä ja viikko asiakkaitamme tuntikalenterin mukaan. Joskus harvoin joudumme kuitenkin sairastapauksien tai muiden pakottavien syiden vuoksi perumaan yksittäisiä tunteja. MOVE:n tuntikalenteri on viikkotasolla kattava ja joka päivälle löytyy useita ohjattuja tunteja, joten emme korvaa peruutettuja tunteja rahallisesti tai muutenkaan.

Yleisinä loma-aikoina kuten jouluna ja kesälomakaudella tuntitarjontamme saattaa olla hieman normaalia rajoitetumpi. Myös valmentajat yrittävät välillä lomaila ja toivomme asiakkailta ymmärrystä tämän suhteen. Päiviä kokonaan ilman ohjattuja tunteja ei vuoteen kuitenkaan sijoitu montaa ja rajoitamme ne tärkeimpiin juhlapäiviin kuten joulun pyhiin tai juhannukseen. Tämähän kuuluu normaalin palvelun piiriin ja toivomme asiakkailtamme ymmärrystä asian suhteen.

KIITOS VIELÄ JA TERVETULOA MUKAAN! – TERVEISIN LEGION MOVE:N VALMENTAJAT

