

Usein Kysytyt Kysymykset (UKK), CrossFit 8000 lapset ja nuoret

1. Voinko tulla ensin kokeilemaan treenejä?

Kokeilemaan voi tulla, kunhan sopii siitä etukäteen info@crossfit8000.com sähköpostin kautta. Ryhmä voi kuitenkin olla kokeilukerran jälkeen jo täynnä, joten tällöin emme voi taata, että treenaamaan pääsee.

2. Mitä tulee ottaa treeneihin mukaan?

Sisäliikuntavaatteet sekä tasapohjaiset sisäliikuntakengät tarvitaan. Lisäksi mukaan tulee ottaa juomapullo ja täyttää se ennen treeniä valmiiksi.

3. Kuka voi osallistua valmennusryhmiin / tarvitaanko aiempaa kokemusta?

Treeniryhmiin voi osallistua kuka tahansa liikuntaan kykenevä lapsi- ja nuori. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, vaan valmentaja osaa sopeuttaa treenit ja liikkeet jokaisen taito- ja kuntotasoon sopivaksi.

4. Lapseni on liikunnallisesti lahjakas, voiko hän osallistua häntä vanhemmille tarkoitettuihin ikäryhmiin?

Annettuja ikärajoja tulee kunnioittaa. Tarvittaessa valmentaja osaa antaa ”lisätehtäviä” tai muokata treeniä ja liikkeitä hieman haastavammaksi, mikäli näkee asialle tarvetta.

5. Onko perhe / kaveri / sisaralennuksia?

Tällä hetkellä meillä ei ole käytössä erillisiä perhe- tai sisaralennuksia.

6. Onko treenejä lasten koululomien tai pyhäpäivien aikaan?

Pääsääntöisesti koululomien sekä pyhäpäivien aikaan ei treenejä pidetä. Tiedotamme kuitenkin vanhempia, mikäli toimitaan toisin.

7. Voinko aloittaa kesken kauden?

Mikäli ryhmässä on tilaa (verkkokaupassa on paikkoja vapaana), voi aloittaa myös kesken kauden. Ole silloin yhteydessä info@crossfit8000.com sähköpostin kautta.

8. Voinko korvata väliin jääneen treenin toisessa ryhmässä?

Pääsääntöisesti toimitaan vain oman treeniryhmän aikataulun mukaisesti. Jos kuitenkin esimerkiksi kerran kaudessa on tällainen tilanne, voit kysyä ryhmän valmentajalta mahdollisuutta korvauskertaan tiettyä ajankohtana. Emme voi kuitenkaan luvata korvauskertaa, mikäli myös tämä ryhmä on täynnä.

9. Mitä, jos esim. Korona-viruksen vuoksi kausi jää kesken?

Mikäli meistä johtumattomista syistä, kuten Korona-viruksen vuoksi, treenikausi jää kesken, pyrimme ensisijaisesti tuottamaan korvaavaa toimintaa. Mikäli korvaavan toiminnan järjestäminen ei ole mahdollista, pyrimme pidentämään treenikautta tai hyvittämään jäljelle jääneet kerrat seuraavassa kausimaksussa.

10. Mitä, jos lapsi sairastuu tai loukkaantuu?

Mikäli lapsella todetaan pidempiaikainen liikkumiskiello, voimme siirtää treeniäikää seuraavalle kaudelle tai lääkärintodistusta vastaan myös hyvittää treenimaksun, mikäli treenaaminen ei enää ole mahdollista. Hyvitystapaukset luetaan lääkärin kirjoittamasta liikkumiskiellosta alkaen ja niissä on kahden viikon omavastuu aika.



