

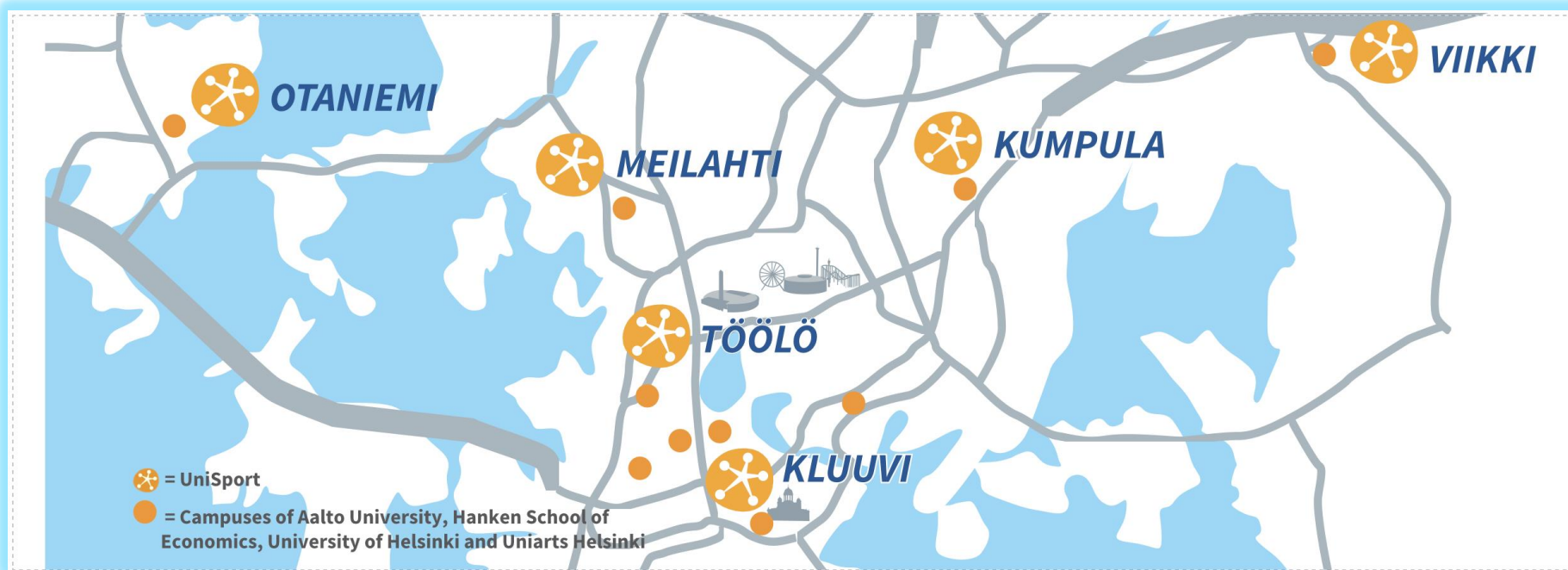
unisport



UNISPORT – YLIOPISTOLAISTEN OMA LIIKUNTA- JA HYVINVOINTITOIMIIJA



- Monipuolinen ja edullinen valinta yliopistolaisille
- Sopii niin aloittelijoille kuin kokeneillekin treenaajille
- Tarjoamme palveluita liikuntakeskuksissa, kampuksilla ja onlineissa



UNISPORTIN JÄSENYYS

Jäsenyyteen sisältyy:

Kuntosaliharjoittelu

- Kaikissa liikuntakeskuksissa
- Ilmainen kuntosaliopastus

Ryhmäliikuntaa liikuntakeskuksissa, kampuksilla ja onlineissa

- Lähes 200 ryhmäliikuntatuntia viikoittain eri kategorioista
- Huippuohjaajat

Pallopeliryhmät

- Koripallo, Futsal, Salibandy, Lentopallo

Hintaesimerkkejä

OPIKELIJAT	HENKILÖKUNTA
KUUKAUSIMAKSULLINEN JÄSENYYS	
17€ / kk	24€ / kk
Osa-aikainen 10€ / kk	Osa-aikainen 16€ / kk
KERTAMAKSULLINEN JÄSENYYS 12kk	
176€	248€
osa-aikainen – 99€	osa-aikainen – 161€

Osa-aikainen jäsenyys on voimassa kaikkina aikoina paitsi ma–to klo 15.00–20.30.



UNISPORTIN MUUT PALVELUT

Personal Training

- PT-paketit ja -pienryhmät
- Ravitsemusvalmennus
- Kehonkoostumusmittaus

Hieronta

- 45 min hieronta opiskelijalle 44€, henkilökunnalle 47€

Neurosonic-värähtelyhoito

- Cubet ja divaanit

Kurssit

- Tarjolla erilaisia kursseja mm. balettia ja sulkapalloa

UniSport Buddy

- Ryhmä treenikaverin hakemiseen



LISÄÄ LIIKETTÄ ARKEEN

Opiskelijoiden liikkuminen on tutkitusti lisääntynyt, mutta päivittäinen paikallaanolo ei ole vähentynyt (THL 2024).

Pitkä paikallaanolo heikentää oppimista ja mielekkyyttä

- Suurin osa opiskelijoiden istumisesta kertyy opiskelupäivän aikana, ja tämä vaikuttaa negatiivisesti sekä oppimiseen että opiskelukokemukseen.

Osallistu UniSportin maksuttomiin taukoliikuntapalveluihin:

Take a break! -taukoliikuntatuokiot

- Kampuksilla ja livestreamina

BreakPro -sovellus

- Muistuttaa taukoliikkumisesta aikataulusi ja tarpeesi mukaan
- Asennettavissa puhelimeen tai tietokoneelle

Videokirjasto

- Taukojumppaa aikatauluista ja sijannista riippumatta



TAKE A BREAK! 1.9.-17.12.2026

- **Take a Break!:** Rentouttava taukoliikuntatuokio, joka aktivoi kehoa, lisää vireyttä ja auttaa katkaisemaan istumista työ- tai opiskelupäivän aikana.
- **Shake a Break!:** Tanssillisempi taukoliikuntatuokio, joka tuo hyvää fiilistä liikkeen ja musiikin kautta.
- **Mind a break!:** Rauhoittava taukoliikuntatuokio, jossa pysähdytään hetkeen Mindfulness-harjoitteiden ja kevyen liikkeen avulla keskellä työ- tai opiskelupäivää.

Yliopistokampuksilla

- Viikki: Take a Break! – tiistaisin klo 13.00–13.15
- Otaniemi: Take a Break! – tiistaisin klo 13.30–13.45.
- Otaniemi: Mind a Break! – tiistaisin klo 14.00–14.15.
- Otaniemi: Take a Break! – tiistaisin klo 14.30–14.45.
- Keskusta: Take a Break! – keskiviikkoisin klo 12.30–12.45.
- Töölö: Take a Break! (ruotsiksi) – keskiviikkoisin klo 14.30–14.45.
- Sörnäinen: Take a Break! – torstaisin klo 14.30–14.45.

Online-livestriiminä

- Mind a Break! - maanantaisin klo 12.00–12.15
- Shake a Break! - tiistaisin klo 12.05–12.20
- Take a Break! - keskiviikkoisin 12.00–12.15
- Take a Break! - torstaisin klo 12.00–12.15





UniSportin syyskampanja – tutustu UniSportiin ja liity asiakkaaksi!

Syyskampanja

- Koodilla "autumn" saat 3 osa-aikaista kertakäyntiä veloitusetta 30.9. saakka!
- Lisäksi ensimmäinen tutustuminen uusille asiakkaille koodilla "freevisit" on ilmainen!



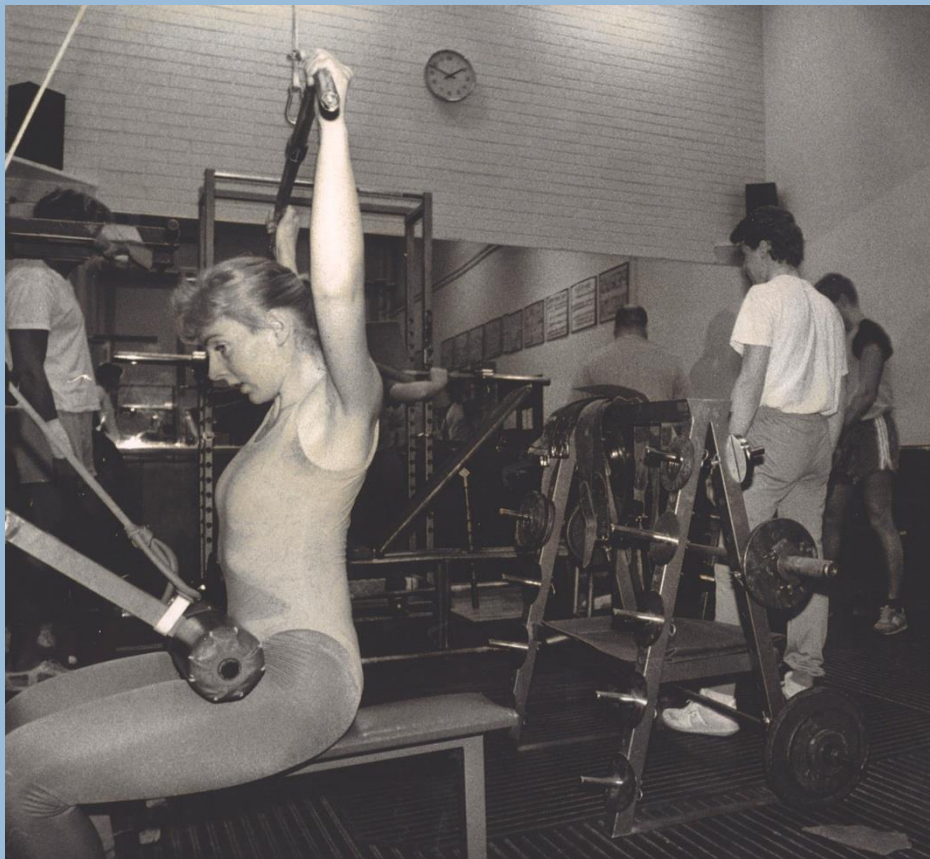
Lue lisää unisport.fi

Seuraa @unisportfi Instagramissa ja TikTokissa!



unisport

Olemme liikuttaneet yliopistolaisia jo vuodesta 1967 <3

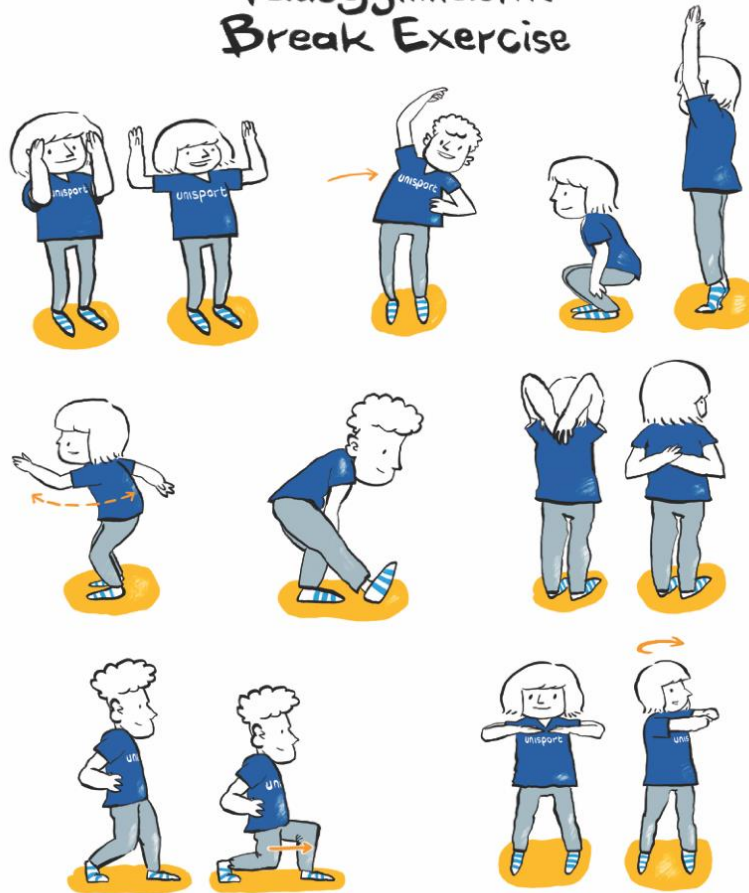


Saisimmeko olla osana myös sinun liikkuvaa ja hyvinvoivaa arkea?



unisport

Taukojumppa Pausgymnastik Break Exercise



Taukojumppa Pausgymnastik Break Exercise

