

Hei opiskelija ja Turun korkeakoulujen henkilökunnan jäsen!
Vauhtisammakko haluaa tarjota CampusSportin liikuntamaksun maksaneille palveluistaan 50 % alennuksen koko loppuvuoden 2022 ajan koodilla CAMPUS Vauhtisammakon verkkokaupassa! (www.vauhtisammakko.com) Alennus on voimassa 31.12.2022 saakka.

Vauhtisammakko oy on vuonna 2003 perustettu juoksuvalmennukseen profiloitunut liikuntapalveluyritys. Tarjoamme yli 20 vuoden kokemuksella monipuolisesti liikunta-alan palveluita kaikentasoisille kuntoilijoille aina liikunnan vasta-alkajasta kokeneempaan ultramaratoonariin.

RUNFROG-app

RUNFROG on Vauhtisammakon oma, täysin uudenlainen juoksuharjoitteluun suunniteltu urheilusovellus, jonka avulla voit treenata juoksua erittäin monipuolisesti valmentaja kuulokkeissasi. Sovelluksen kautta sinulla on käytössäsi laaja materiaalipankki: voit harjoitella oman aikataulusi mukaan missä ja milloin vain. Sovellus on suunnattu kaiken tasoisille juoksusta kiinnostuneille kuntoilijoille ja urheilijoille.

Sovellusta voi hyödyntää muutenkin kuntoilussa, vaikkeet olisi juoksusta kiinnostunut: sovellus sisältää satoja tunteja videomateriaalia oheisharjoittelua, joita ovat olleet tekemässä kymmenet ihmiset eri puolella Suomea.

Sovellus sisältää juoksuohjelmia yleisimmille kisamatkoille, joista on valittavana kymmeniä eri tavoiteaikoja. Jos tähtäimessä ei ole tietty matka tai aika, Verkkovalmennus-osuudesta voit hyödyntää kuukausikohtaista harjoitteluohjelmaa. Apissa julkaistaan myös jatkuvasti vaihtuvia vinkkejä varusteisiin, palautumiseen ja kaikkeen juoksuun liittyvään. Sovelluksen traileri: <https://youtu.be/HSZiZNPgqko>

App on ladattavissa Googleplayssa ja AppStoressa ja pääset halutessasi kokeilemaan sitä kahden viikon ajan ilmaiseksi.

- **12 kk tilaus** Runfrogiin: <https://vauhtisammakko.com/tuote/runfrog-12kk/>
 - Alennettu hinta 75 € (6,25 €/kk), tavallisesti 150 € (12,5 €/kk)
- **6 kk tilaus** Runfrogiin: <https://vauhtisammakko.com/tuote/runfrog-6kk/>
 - Alennettu hinta 44,50 € (7,42 €/kk, tavallisesti 99 € (16,5 €/kk))

Jos tilaat tässä postissa olevan linkin kautta RUNFROG-sovelluksen, lähetä ostokuitti alla olevaan sähköpostiosoitteeseen, niin teemme sinulle käyttäjätunnukset ja opastamme sovelluksen käyttöönotossa. Tässä tapauksessa EI siis tarvitse luoda tiliä sovelluksen kautta.

Lähetä ostokuitit: hanna@vauhtisammakko.com

Turun juoksukoulut

- Elokuun juoksukoulu nyt 29,50 € (ovh. 59 €)
- Syyskuu-joulukuu juoksukoulu nyt 50 € (ovh. 100 €)
- <https://vauhtisammakko.com/turku/>

Juoksun/kuntoilun vasta-alkajalle

- Ihmiselle, joka ei kuntoile, mutta haaveilee juoksusta:
- Hinta: 59 € (ovh. 119 €)
- [Sohvaperunasta juoksijaksi PK \(wellflix.fi\)](#)

E-passilla/liikuntaedulla maksaminen

- Katso ohjeet täältä: [Liikuntaedulla maksaminen \(vauhtisammakko.com\)](#)

Tiedot palveluiden tarjoajasta:

<https://vauhtisammakko.com>

Vauhtisammakko Oy
3241261-6

Sirkkalankatu 13, 20500 Turku

Mikko Liukka
041 502 4078
mikko@vauhtisammakko.com