

Tabulka č. 2 - Ceník jednotlivých aktivit

| Balíček | Název aktivity                                                                                                                                     | Podrobnější popis aktivity                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Cena v Kč bez DPH |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| A       | 1x vstupní prohlídka a diagnostika na přístroji určeném k měření základních tělesných parametrů a sestavení individuálního programu relaxační péče | Vstupní prohlídka, diagnostika a sestavení individuálního programu relaxační péče konkrétnímu účastníkovi bude provedeno fyzioterapeutem spolu s výživovým poradcem/nutričním terapeutem. Diagnostika bude zahrnovat stanovení rozboru tuku, vody, svalové hmoty a celkové hmotnosti účastníka, včetně posouzení jeho základních kondičních vlastností a stravovacích návyků.                                                                                                                         | 1000,00           |
| B       | 1x fyzioterapeutická péče                                                                                                                          | Cvičení s fyzioterapeutem v rozsahu 45 minut k odstranění oslabení pohybového aparátu, na základě vstupní prohlídky, edukace k samostatnému cvičení s vlastní vahou těla v domácím prostředí nebo v rámci individuálního cvičení.                                                                                                                                                                                                                                                                     | 700,00            |
| D3      | 1x konzultace s výživovým poradcem/nutričním terapeutem                                                                                            | Úprava stravovacích návyků a jídelníčku, konzultace k úpravě hmotnosti a svalových proporcí dle provedeného rozboru v rozsahu 45 minut.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 700,00            |
| D1      | 1x regeneračně – redukční kúra                                                                                                                     | Absolvování procedury na zařízení s efektem zpevňování a udržování svalové hmoty, snižování nadváhy, podpory metabolismu, psychické relaxace a posílení imunitního systému v délce 30 minut.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 350,00            |
| C2      | 1x fitness s instruktorem fitness                                                                                                                  | Posilovací cviky celého těla pod dohledem instruktora fitness se sestavením vhodné individuální série cviků s využitím cvičebního nářadí v délce 45 minut.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 586,67            |
| C1      | 1x terapie v solné nebo bylinné sauně                                                                                                              | Pobyt v solné nebo bylinné sauně k inhalaci za účelem regenerace a posílení dýchacích cest v délce 45 minut.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 220,00            |
| D2      | 1x zdravotní masáž                                                                                                                                 | Masáž zad, šíje, horních a dolních končetin v délce 45 minut.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 700,00            |
| E1      | 1x wellness                                                                                                                                        | Pobyt ve wellness v délce 90 minut. Wellness zahrnuje min. bazén s masážní lavicí a tryskami, finskou saunu, parní lázeň, saunu umožňující inhalaci přírodních solí nebo bylinek.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 550,00            |
| E2      | 1x pohybový kurz                                                                                                                                   | Pravidelné skupinové každotýdenní cvičení s trenérem – fyzioterapeutem pro posílení středu těla a kloubního a svalového aparátu (výběr jedné z následujících tří možností):<br>1. Práce s vlastní vahou těla pomocí závažného systému - 8 lekcí po 50 minutách.<br>2. Kruhový trénink - cvičení s vlastní vahou těla pro posílení svalového aparátu a kondice - 8 lekcí po 60 minutách.<br>3. Pilates – zdravotní cvičení zaměřené na core (střed těla) a osvalování kloubů – 8 lekcí po 60 minutách. | 1100,00           |
| C3, E3  | 1x fitness individuální                                                                                                                            | Individuální cvičení ve fitness v délce 60 minut dle doporučení fyzioterapeuta (vstup do fitness).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 110,00            |
| F       | 1x výstupní prohlídka a výstupní zhodnocení relaxační péče fyzioterapeutem, včetně edukace účastníka k návykům zdravého způsobu života             | Vyhodnocení vlivu individuálně sestaveného programu relaxační péče na zdravotní stav konkrétního účastníka s poučením účastníka k návykům zdravého způsobu života.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 300,00            |