

SPORTOVNÍ AKTIVITY PRO DOSPĚLÉ

ČLENSTVÍ

Sokolovna Průhonice pro Vás připravila celou řadu výhod. Staňte se členy Klubu a využijte nadstandardních služeb a cenových zvýhodnění. Dopřejte si cvičení ve špičkovém fitcentru s vybavením a službami, které nikde jinde nenajdete! Můžete si vybrat hned z několika typů to právě, které přesně vyhovuje Vaším potřebám.

SKUPINOVÉ LEKCE

Specializované volnočasové programy v uzavřených skupinách rozvíjejí pod vedením profesionálního lektora Vaše dovednosti a schopnosti. Lektor vede každého účastníka kurzu k dosažení předem stanoveného individuálního cíle. Délka jedné lekce je 50 min.

Pozn.: Aktuální nabídku lekcí a kurzů najdete na www.sokolovnapruhonice.cz

FITNESS

Abyste se cítili stále skvěle a uchovali si co nejdéle zdravotní svěžest, je nutné tělu věnovat náležitou pozornost. V Sokolovně jsme připraveni poskytnout Vám vždy tu nejlepší péči pro celé Vaše tělo. Pod dohledem osobního trenéra tak můžete vylepšit svůj zdravotní stav, celkově zpevnit své svalstvo a rozvíjet své fyzické schopnosti na strojích oblíbené značky Technogym.

*WELLNESS

Odpočinek a relax po náročném tréninku je důležitou součástí. Jak lépe uvolnit své svaly a svou mysl než v krásném prostředí naší wellness zóny. Součástí naší wellness zóny je sauna, pára, odpočívací místnost a bazének.

OSOBNÍ TRÉNINKY

Nechte si sestavit tréninky přímo Vám na míru pod vedením našich skvělých trenérů. Jak se lépe dostat do kondice než pravidelným cvičením. Před startem osobních tréninků Vás rádi přeměříme pomocí profesionálního přístroje INBODY 770, díky kterému můžete mít jasný přehled o tom, kde konkrétně jste zredukovali tělesný tuk nebo jste nabrali svalovou hmotu.

TRÉNINK S TRENÉREM

	ČLEN	HOST	
OSOBNÍ TRÉNINK	750 Kč	1000 Kč	60 min s osobním trenérem
10x OSOBNÍ TRÉNINK	7000 Kč	10000 Kč	10x 60 min s osobním trenérem
OSOBNÍ TRÉNINK SPECIÁL	1200 Kč	1500 Kč	2 osoby / 60 min s osobním trenérem
10x OSOBNÍ TRÉNINK SPECIÁL	12000 Kč	15000 Kč	10x 2 osoby / 60 min s osobním trenérem

**POWER PLATE

	ČLEN	HOST	
POWER PLATE	450 Kč	450 Kč	30 min s osobním trenérem
10x POWER PLATE	4000 Kč	4000 Kč	10x 30 min s osobním trenérem

INBODY 770 – ZÁKLADNÍ MĚŘENÍ

VIP ČLEN	ČLEN A DRŽITEL PERMANENTKY	DRŽITEL TRÉNINKOVÉHO BALÍČKU	HOST
1x měsíčně zdarma		První měření zdarma	
400 Kč	400 Kč	400 Kč	500 Kč

INBODY 770 – KOMPLEXNÍ MĚŘENÍ S KONZULTACÍ A PREZENTACÍ VÝSLEDKŮ

VIP ČLEN	ČLEN A DRŽITEL PERMANENTKY	DRŽITEL TRÉNINKOVÉHO BALÍČKU	HOST
1000 Kč	1200 Kč	1200 Kč	1500 Kč

MAXPULSE

VIP ČLEN	ČLEN A DRŽITEL PERMANENTKY	DRŽITEL TRÉNINKOVÉHO BALÍČKU	HOST
200 Kč	200 Kč	200 Kč	250 Kč

TENIS, VOLEJBAL, BASKETBAL

Sokolovna Průhonice nabízí kromě oblíbených sportovních disciplín také jedinečné pohybové aktivity pro dospělé, které jinde nenajdete. Vyberte si některý ze specializovaných sportovních, zdravotních a volnočasových programů pro dospělé. Rezervujte si víceúčelové hřiště na tenis, volejbal či basketbal.

OSOBNÍ TRÉNÉR TENISU

Využijte i osobních tréninků pod vedením zkušeného trenéra pana Friedla. Nabízíme osobní tréninky jak pro dospělé, tak i pro Vaše nejmenší.

	ČLEN	HOST	
OSOBNÍ TRÉNÉR TENIS (60MIN)	770 Kč	770 Kč	60 min lekce s trenérem tenisu + 60 min kurt
MULTIFUNKČNÍ PLOCHA - KURT 1 - TENIS (60MIN)	270 Kč	300 Kč	pronájem 1/2 multifunkční plochy (tenis)
MULTIFUNKČNÍ PLOCHA - KURT 2 - BASKETBAL, VOLEJBAL, FOTBAL (60MIN)	540 Kč	600 Kč	pronájem 1/2 multifunkční plochy (basketbal, volejbal, fotbal)
MULTIFUNKČNÍ PLOCHA KURT 1+2 (60MIN)	1080 Kč	1 200 Kč	pronájem celé multifunkční plochy

* Je součástí členství, permanentek a osobních tréninků. Samostatně neprodejné.

** Cena nezahrnuje vstup do fitness. (Členi mají vstup do fitness zdarma v rámci fitness členství)