

COVID podmínky ABC Mohelnice

Vážení klienti,

Pro zajištění bezpečnosti vaší i všech, kteří se o vás u nás starají, Vás prosíme o dodržování následujících pravidel (platnost od 31. 1. 2022):

1. Pravidla pro vstup na skupinovou lekci:

- **osoba absolvovala nejdéle před 72 hodinami RT-PCR** vyšetření na přítomnost viru SARS CoV-2 s negativním výsledkem, jde-li o osobu do dovršení 18 let věku, nebo osobu, která se nemůže podrobit očkování z důvodu kontraindikace nebo osoby, které nemají ukončené očkování (jsou tzv. "rozočkovaní")
- **osoba byla očkována proti onemocnění covid-19** a doloží národním certifikátem o provedeném očkování
- **osoba prodělala laboratorně potvrzené onemocnění covid-19**, uplynula u ní doba nařízené izolace a od prvního pozitivního rychlého antigenního testu (RAT) na přítomnost antigenu viru SARS CoV-2 nebo RT PCR testu na přítomnost viru SARS CoV-2 neuplynulo více než 180 dní.

2. Dodržujte prosím hygienická pravidla:

- po skončení cvičení použijte na očištění stroje připravenou dezinfekci
- pokud se necítíte dobře, odložte návštěvu u nás na pozdější termín.

Provozní podmínky ABC Mohelnice

VSTUPNÉ

Vstupné /příspěvek na provoz spolku

Jednotlivá lekce 120 Kč/h (platné od 01. 02. 2022)

Permanentka (10 lekcí) 1 000 Kč (platné od 01. 02. 2022)

Vstup na kartu „Multisport (předloženou společně s občanským průkazem) bez úhrady.

Vstupné bude výhradně použito jako příspěvek na provoz spolku.

V ČEM NA CVIČENÍ

Vstup do ABC Mohelnice pouze v čisté sportovní obuvi a sportovním oblečení. Nutné je vzít si na cvičení ručník. Na všech lekcích jógy jsou k dispozici jógové podložky a další pomůcky. V přízemí objektu jsou k dispozici WC a sprchy.

PROVOZNÍ DOBA

Náš klub je otevřen dle rozvrhu hodin, který je zveřejněn na našich stránkách v sekci rezervace. Na lekci je nutné se předem přihlásit. Storno lekce lze provést do 24h před jejím začátkem. V případě neúčasti na lekci bez řádného odhlášení, uhradí všichni jednorázový poplatek ve výši 50 Kč.

SPOLEK

Náš klub pracuje na principu zapsaného spolku. Jako spolek rádi uvítáme jakékoliv sponzorské dary či příspěvky veřejnosti.

LEKCE

Alpinning začátečníci - lekce alpinningu pro začínající cvičence

Alpinning speciál, Alpinning - lekce alpinningu pro zkušenější cvičence

Kruhový trénink - skupinová lekce zaměřená na posílení celého těla s pomůckami i bez

Jóga pro každého – lekce pro každého z vás, bez ohledu na věk, pohlaví, tělesnou kondici. Každý cvičí dle svých možností, poslouchá svoje tělo. Lekce začíná úvodní krátkou relaxací, přes průpravné cviky, které jsou svou všestranností vhodné pro všechny a přinášení pocit celkové tělesné pohody. Postupně se přechází k ásánám (jógovým pozicím těla). Součástí hodiny jsou i dechová cvičení (pránájáma), díky které lze zlepšit vitalitu, zbavit tělo jedů, zvýšit odolnost organismu a získat vnitřní vyrovnanost. Lekci uzavírá závěrečná relaxace, v níž se tělo ztiší a uvolní.

Jóga - lekce kombinuje relaxaci, pránájámu a pokročilé ásány. Je vhodná pro všechny, kdo našli v józe zalíbení a chtějí se posouvat dál. Jóga je proces těla i duše. Naše lekce jógy vás povedou tímto procesem.