

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. 5. 2021):

1. Základní podmínka vstupu do prostoru vnitřního sportoviště:

Všechny osoby, které vstupují a pobývají v prostoru provozovny, musí splnit podmínku platného negativního PCR testu ne staršího než 7 dní nebo antigenního testu ne staršího než 72 hod., nebo potvrzení o očkování (3 týdny od podání první dávky) nebo potvrzení, že spadají do ochranné lhůty 180 dní od prodělání nemoci Covid-19.

Lze použít také doklad o testu provedeném na pracovišti, nebo se otestovat přímo u provozovatele sportoviště.

2. V ABC přirozeně dochází k větší kumulaci osob na některých místech. Prosíme o maximální ohleduplnost, a pokud je to možné, co nejvíce dodržujte odstupy 2 m od ostatních klientů i personálu. Chráníte tak sebe i své okolí.

3. Dosud lze použít šatny pouze k uložení tašek a obuvi. Sprchování je zakázáno.

4. Přestože je již možné cvičit bez respirátoru, používejte respirátor v místech šatny, WC prostě tam, kde se vyskytuje více lidí.

5. Pokud je to možné, přineste si vlastní podložku na cvičení.

6. Při vstupu do prostor použijte připravené dezinfekční prostředky na ruce.

7. Po každém použití stroje či jiné pomůcky použijte dezinfekční prostředky. Stroj či pomůcku nejprve očistěte a následně ošetřete dezinfekcí, dezinfekční prostředky pro vás máme k dispozici. Postupujte pečlivě, chráníte tak sebe i ostatní cvičící.

8. Při použití prostor toalet dodržujte bezpečnou vzdálenost, počkejte, až budou příslušné prostory volné tak, aby nedocházelo k současné přítomnosti více osob na jednom místě ve vzdálenosti menší než 2 metry. Dodržujte správný postup při mytí rukou a následnou dezinfekci.

9. Pokud pociťujete jakékoliv příznaky respiračního či jiného infekčního onemocnění, prosíme, odložte návštěvu našeho centra na dobu, kdy budete zdraví.

Provozní podmínky

ABC Mohelnice

VSTUPNÉ

Vstupné - příspěvek

Jednotlivá lekce 100,-Kč/h

Permanentka (10 lekcí) 900,-Kč

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

Něžná jóga - pro vás všechny, kteří chcete začít pomalu, lehce, něžně. Pro vás, kteří jste třeba jógu nikdy nevyzkoušeli. Je vhodná pro klienty s bolavými zády, pro ženy po porodu, po různých operacích, seniory anebo pro ty, kdo si chtějí odpočinout a něco pro sebe udělat.

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.