

Ceník s platností od 1. 1. 2025

Studio Pilates 4U, Nuselská 30

Skupinové lekce (max. 11–12 osob)

Ve studiu probíhají různé lekce pod vedením různých lektorek, viz rezervační systém nebo rozvrh.

1 lekce (55 min.)	250 Kč / 220 Kč*
1 lekce (45 min.)	220 Kč / 190 Kč*

*cena za lomítkem platí při platbě prostřednictvím kreditů

Vyhrazujeme si právo na jednorázovou změnu lektora dané lekce z organizačních důvodů studia.

Studio Pilates 4U, Nuselská 24

Individuální lekce (max. 3 osoby)

Individuální lekce jsou určeny pro 1–3 osoby. Termíny naleznete v rezervačním systému. Domluvit je možné i individuální lekce mimo vypsání termínů – NUTNO PŘEDEM DOMLUVIT E-MAILEM. Úhrada probíhá přímo v rezervačním systému, nebo po dohodě převodem/fakturou.

DOMLUVENÝ TERMÍN LEKCE JE ZÁVAZNÝ, cvičí se ve Studiu Pilates 4, Nuselská 24, Praha 4. Je možné domluvit i jiné místo, cenovou nabídku zašleme na vyžádání. Podmínky zrušení viz. Pravidla.

Olga V. Straková, Hanka Vašíčková, Karolína Čiháková, Jitka Vaňková, Kateřina Jírů, Petra Jurášková

1 lekce pro 1 osobu	1450 Kč / 1350 Kč*
1 lekce pro 2 osoby	1650 Kč / 1550 Kč*
1 lekce pro 3 osoby	1850 Kč / 1750 Kč*

*cena za lomítkem platí při platbě prostřednictvím kreditů nebo při předplatném pěti lekcí (převodem, fakturou).

Katka K. Čečmanová – termíny domlouvejte přímo s Katkou, stejně jako cenu a další podmínky. Tel.: 774 314 327

Miniskupinky (max. 4 osoby)

Pilates Reformer (3 osoby)	690 Kč / 650 Kč*
Lekce na podložce (max. 4 osoby)	490 Kč / 450 Kč*
Pilates stroje – kruhový trénink	590 Kč / 550 Kč*

*cena za lomítkem platí při platbě prostřednictvím kreditů

Ceny za lekce s nižší kapacitou klientů, s využitím nadstandardních pomůcek (Pilates Apparatus, SM systém apod.) se mohou lišit. Aktuální cenu vždy najdete u daného termínu v rezervačním systému.

Jednorázové speciály (válcování, ježkování apod.)

Jedná se o speciální konkrétně zaměřené jednorázové akce – lekce trvající obvykle déle než 60 min. Cena konkrétní akce je vždy uvedena v rezervačním systému nebo na infoletáku. Při úhradě kredity opět získáváte výhodnější cenu.

Workshopy

Jednorázové akce trvající obvykle déle než 90 min. Cena konkrétní akce je vždy uvedena v rezervačním systému nebo na infoletáku. Při úhradě kredity platí výhodnější cena.

Kurzy

Všechny plánované kurzy jsou vypsány v rezervačním systému. Zde si zarezervujete místo a kurz uhradíte, poté je Vaše účast závazná.

Kurzy trvají 12 týdnů, tzn. jde o 12 na sebe navazujících lekcí. Počet účastníků a obsah kurzu je specifikován na webu pilates4u.cz, případně u konkrétního termínu kurzu v rezervačním systému.

Všichni účastníci kurzu mohou využít 1x individuální lekci s Olgou nebo Hankou za zvýhodněnou cenu 1200 Kč.

Vyhrazujeme si právo na jednorázovou změnu lektora nebo posunutí kurzu ze zdravotních či organizačních důvodů.

Cvičení ve firmě

Cvičení s prvky Pilates Clinic, jógy, kombinace s principy DNS podle Koláře a konceptu Spiraldynamik. Cílem je kompenzace dlouhého sezení. Možnost též varianty cvičení bez nutnosti se převlékat. Dojeďte k Vám v dohodnutém termínu, potřebné pomůcky přivezu s sebou. Kalkulace dle způsobu organizace lekcí a lokality na vyžádání na olga@pilates4u.cz

Ve vlastním zájmu nás **VŽDY informujte o Vašich případných **zdravotních omezeních** (nedávné chirurgické výkony, chronické potíže, těhotenství!), a to ještě **před začátkem lekce**. Pokud si nejste jisti, zda je pro Vás cvičení vhodné, poraďte se se svým lékařem, fyzioterapeutem, nebo se objednejte na individuální lekci.**