

**PROVOZNÍ DOBA A CENÍK SENIOR FITNESS od 1.3. 2026**

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
<b>8.30 - 10.00</b> <b>ČCHI - KUNG</b> jemné cvičení pro navýšení vitální energie organismu 140 Kč kategorie 65+, ostatní 170 Kč lektorka <b>Jiřina Palánová</b>	<b>8.30 - 9.30</b> <b>KONDIČNÍ CVIČENÍ</b> procvičení jednotlivých svalů a kloubů 100 Kč pro kategorii 65+, ostatní 120 Kč lektorka <b>Jaroslava Zámková</b>	<b>8.30 - 10.00</b> <b>ČCHI - KUNG - začátečníci</b> jemné cvičení pro navýšení vitální energie organismu 140 Kč kategorie 65+, ostatní 170 Kč lektorka <b>Jiřina Palánová</b>		<b>8.30 - 10.00</b> <b>ČCHI - KUNG</b> jemné cvičení pro navýšení vitální energie organismu 140 Kč kategorie 65+, ostatní 170 Kč lektorka <b>Jiřina Palánová</b>	
<b>10.15 - 11.15</b> <b>ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ</b> 100 Kč kategorie 65+, ostatní 120 Kč lektorka <b>Vlasta Meitnerová</b>	<b>9.45 - 10.45</b> <b>PORT DE BRAS</b> lektorka <b>Tereza Macháčková</b> propojení tance a strečinku 100 Kč pro kategorii 65+, ostatní 120 Kč			<b>8.00 - 11.00</b> <b>POSILOVÁNÍ NA STROJÍCH</b> 60 minut, cvičení za asistence <b>Jiřího Špačka</b> 140 Kč kategorie 65+, ostatní 180 Kč	
<b>14.00 - 15.00</b> <b>ZŮSTAŇ FIT I VE VYŠŠÍM VĚKU</b> 100 Kč kategorie 65+, ostatní 120 Kč lektorka <b>Eva Berkiová</b>	<b>10.00 - 14.00</b> <b>POSILOVÁNÍ NA STROJÍCH</b> 60 minut, cvičení za asistence <b>Jiřího Špačka</b> 140 Kč kategorie 65+, ostatní 180 Kč		<b>11.15 - 12.15</b> <b>JEMNÁ JÓGA</b> 100 Kč kategorie 65+, ostatní 120 Kč lektorka <b>Iva Honsová</b>	<b>11.00 - 12.00</b> <b>CVIČENÍ S OVERBALLEM</b> 100 Kč pro kategorii 65+, ostatní 120 Kč lektorka <b>Jaroslava Zámková</b>	<b>13.00 - 17.00</b> <b>POSILOVÁNÍ NA STROJÍCH</b> 60 minut, cvičení za asistence <b>Davida Bláhy</b> , vstup 140 Kč kategorie 65+, ostatní 180 Kč
<b>15.10 - 16.10</b> <b>JÓGA</b> 100 Kč kategorie 65+, ostatní 120 Kč lektorka <b>Markéta Molnářová</b>			<b>14.00 --18.00</b> <b>POSILOVÁNÍ NA STROJÍCH</b> 60 minut, cvičení za asistence <b>Davida Bláhy</b> 140 Kč kategorie 65+, ostatní 180 Kč	<b>14.00 - 15.00</b> <b>JEMNÁ JÓGA</b> 100 Kč kategorie 65+, ostatní 120 Kč lektorka <b>Iva Honsová</b>	
<b>16.15 - 17.15</b> <b>KALANETIKA - ZPVEVNĚNÍ CELÉHO TĚLA</b> 100 Kč kategorie 65+, ostatní 120 Kč lektorka <b>Markéta Molnářová</b>	<b>16.00 - 17.00</b> <b>ORIENTÁLNÍ TANCE</b> (akce z projektu KV - vstup ZDARMA) lektorka <b>Michaela Kružiková</b>		<b>15.45 - 16.45</b> <b>Zdravotní cvičení s fyzioterapeutkou paní Pomikalovou</b> (akce z projektu KV - vstup ZDARMA)		
	<b>16.00 - 18.00</b> <b>POSILOVÁNÍ NA STROJÍCH</b> 60 minut, cvičení za asistence <b>Davida Bláhy</b> 140 Kč kategorie 65+, ostatní 180 Kč				

Pokud vás nelákají skupinové lekce, můžete využít naše fitness centrum s moderními posilovacími stroji, vhodnými i pro vozíčkáře - kapacita max.5 osob.

OTEVÍRACÍ DOBA FITNESS	Pondělí - Pátek	Sobota		
	7.00 - 18.00	10.00 - 17.00		
CENÍK POSILOVACÍ STROJE BEZ TRENÉRA	Možnosti	Věková kategorie 65+, ZTP 27+	Ostatní věkové kategorie a ZTP mladší 27 let	
	1 vstup	80 Kč	120 Kč	
	10 vstupů	750 Kč	1 100 Kč	
	3 měsíční členství	1 600 Kč	1 800 Kč	
	6 měsíční členství	2 800 Kč	3 000 Kč	
	12 měsíční členství	4 300 Kč	4 500 Kč	
CENÍK POSILOVACÍ STROJE S TRENÉREM VE SKUPINĚ	1 vstup	140 Kč	180 Kč	
	10 lekcí	1 300 Kč	1 700 Kč	
	20 lekcí	2 500 Kč	3 300 Kč	
KONTAKTY	Telefon: 567 157 941 (923)	Email: <a href="mailto:fitness@sockv.cz">fitness@sockv.cz</a> Web: <a href="http://www.kcplus.cz">www.kcplus.cz</a>	Adresa: Sociální centrum Kraje Vysočina, Rantířovská 5908/2a, Jihlava	