

BMS centrum s.r.o.

Ceník služeb platný od 1.1. 2021

Služba	Cena/doba trvání	Počet osob
<b>Individuální lekce</b>		
Spirální stabilizace	600 Kč/50 minut	1
Spirální stabilizace	700 Kč/50 minut	2-3 max.
Trénink zaměřený na rozvoj fyzické kondice	500 Kč/50 minut	1
Trénink zaměřený na rozvoj fyzické kondice	600 Kč/50 minut	2 max.
Kompenzační trénink	500 Kč/50 minut	1
Kompenzační trénink	600 Kč/50 minut	2 max.
Stabilizační systém těla	500 Kč/50 minut	1
Stabilizační systém těla	600 Kč/50 minut	2 max.
<b>Skupinové lekce</b>		
Kruhový trénink	110 Kč/50 minut	12 osob max.
Cvičení pro těhotné	110 Kč/50 minut	12 osob max.
<b>Rehabilitace</b>		
Manuální terapie (mobilizační techniky zad, krku a šíje) vedoucí k odstranění chronických i akutních bolestivých stavů		
Bederní oblast, křížokýčelní spojení	300 Kč/ 20-30 min.	1 osoba
Oblast šíje, krční páteř	300 Kč/20-30 min.	1 osoba
Celá záda včetně krční páteře	600 Kč/50 min.	1 osoba
<b>Úprava životního stylu, prevence</b>		
Tělesná analýza pomocí kondičního orgánového scanneru	400 Kč/ 50 min.	1 osoba
Výživové poradenství – úvodní konzultace	400 Kč/50 min.	1 osoba
Výživové poradenství – průběžná konzultace (osobně/on-line)	200 Kč/30 min.	1 osoba
Individuální program pro zlepšení fyzické i psychické kondice v délce trvání 4 nebo 6 měsíců	Dle dohody – záleží na stanovení cíle a rozsahu poskytovaných služeb	1 osoba
<b>Mentální a duševní rozvoj</b>		
Mentální koučing (osobně/on-line)	800 Kč/50 min.	1 osoba