



CENNIK



TENIS HALA

W GODZINACH	PON. – PT.	SOBOTA	NIEDZIELA
7:00 – 10:00	69,00 zł/h	79,00 zł/h	79,00 zł/h
10:00 – 15:00	69,00 zł/h	89,00 zł/h	79,00 zł/h
15:00 – 22:00	89,00 zł/h	79,00 zł/h	79,00 zł/h

AKADEMIA TENISA - godzina pracy trenera: 50,00 – 70,00 zł

TENIS KORTY ZEWNĘTRZNE

W GODZINACH	PON. – PT.	SOBOTA	NIEDZIELA
7:00 – 10:00	30,00 zł/h	35,00 zł/h	35,00 zł/h
10:00 – 15:00	30,00 zł/h	35,00 zł/h	35,00 zł/h
15:00 – 22:00	35,00 zł/h	35,00 zł/h	35,00 zł/h

OPŁATA ZA OŚWIETLENIE kortu zewnętrznego – 8,00 zł/h.

Zniżka 5% w przypadku rezerwacji kortu zewnętrznego na okres od 1 maja do 30 września

SZKÓŁKA TENISOWA

ILOŚĆ TRENINGÓW	W GRUPIE 8 OSOBOWEJ	W GRUPIE 4 OSOBOWEJ	W GRUPIE 3 OSOBOWEJ	W GRUPIE 2 OSOBOWEJ
1/tydz.	20,00 zł/h	38,00 zł/h	49,00 zł/h	68,00 zł/h
2/tydz.	19,00 zł/h	36,00 zł/h	47,00 zł/h	65,00 zł/h





SQUASH

SQUASH

W GODZINACH	PON. – PT.	SOB. – NIEDZ.
7:00 – 15:00	35,00 zł/h	39,00 zł/h
16:00 – 22:00	45,00 zł/h	39,00 zł/h

KARNET SQUASH

	W GODZINACH	PON. – PT.	SOB. – NIEDZ.
KARNET 4 WEJŚCIA	7:00 – 15:00	120,00 zł	140,00 zł
KARNET 4 WEJŚCIA	16:00 – 22:00	160,00 zł	140,00 zł

BADMINTON

W GODZINACH	PON. – PT.	SOBOTA	NIEDZIELA
7:00 – 15:00	30,00 zł/h	39,00 zł/h	39,00 zł/h
15:00 – 22:00	45,00 zł/h	39,00 zł/h	39,00 zł/h



TENIS STOŁOWY – WYNAJEM 1 STOŁU

W GODZINACH	PON. – PT.	SOBOTA	NIEDZIELA
7:00 – 10:00	15,00 zł/h	15,00 zł/h	15,00 zł/h
10:00 – 15:00	15,00 zł/h	20,00 zł/h	20,00 zł/h
15:00 – 22:00	20,00 zł/h	20,00 zł/h	20,00 zł/h

BADMINTON

SIŁOWNIA

KARNET OPEN SIŁOWNIA

RODZAJ KARNETU	WAŻNOŚĆ	CENA	WAŻNOŚĆ	CENA
OPEN SIŁOWNIA	1 MIESIĄC	129,00 zł	3 MIESIĄCE	359,00 zł
DO 16:00 SIŁOWNIA	1 MIESIĄC	109,00 zł	3 MIESIĄCE	299,00 zł
OPEN SIŁOWNIA PRO*	1 MIESIĄC	169,00 zł	3 MIESIĄCE	469,00 zł

* SIŁOWNIA PRO / FITNESS PRO / TRX PRO – to trening spersonalizowany – nowy moduł w usługach SCT. Obejmuje możliwość korzystania z nowej, specjalnej sali TRX PRO Room, dedykowanej do ćwiczeń TRX, Bosu Ball itp., pod okiem Instruktora / Trenera Personalnego SCT. Zajęcia w grupach 10-15 osób. Moduł PRO jest również rozszerzeniem karnetu na Siłownię – obejmuje szczególną opiekę Trenera Personalnego SCT podczas wizyty na siłowni: planowanie treningów, konsultacje oraz analizę wyników. Trenuj z profesjonalistami!

SAUNA

Sauna czynna jest w godzinach:
poniedziałek - piątek od 15:30 do 22:00,
sobota od 8:00 do 22:00,
niedziela od 8:00 do 19:00.

KARNET OPEN SIŁOWNIA & SAUNA & FITNESS

RODZAJ KARNETU	WAŻNOŚĆ	CENA	WAŻNOŚĆ	CENA
OPEN SIŁOWNIA & SAUNA	1 MIESIĄC	149,00 zł	3 MIESIĄCE	389,00 zł
OPEN SIŁOWNIA PRO* & SAUNA	1 MIESIĄC	189,00 zł	3 MIESIĄCE	499,00 zł
OPEN SIŁOWNIA & SAUNA & FITNESS	1 MIESIĄC	179,00 zł	3 MIESIĄCE	469,00 zł
OPEN SIŁOWNIA PRO* & SAUNA & FITNESS	1 MIESIĄC	199,00 zł	3 MIESIĄCE	549,00 zł
OPEN SAUNA	1 MIESIĄC	89,00 zł	3 MIESIĄCE	229,00 zł

WEJŚCIA POJEDYNCZE

SIŁOWNIA	25,00 zł
SIŁOWNIA – 4 WEJŚCIA	85,00 zł
SIŁOWNIA & SAUNA	30,00 zł
SAUNA	15,00 zł



SAUNA

FITNESS

KARNET FITNESS

RODZAJ KARNETU	WAŻNOŚĆ KARNETU	CENA
OPEN FITNESS	1 MIESIĄC	129,00 zł
OPEN FITNESS	6 MIESIĘCY	669,00 zł
OPEN FITNESS + SAUNA	1 MIESIĄC	139,00 zł
OPEN FITNESS + SAUNA	6 MIESIĘCY	699,00 zł
PORANNY FITNESS (DO 12:00)	1 MIESIĄC	69,00 zł
OPEN FITNESS PRO*	1 MIESIĄC	169,00 zł

WEJŚCIA POJEDYNCZE

FITNESS – 1 WEJŚCIE	25,00 zł
FITNESS – 4 WEJŚCIA	85,00 zł
FITNESS – 9 WEJŚĆ	109,00 zł
FITNESS & SAUNA – 9 WEJŚĆ	119,00 zł

KARNET TRX

RODZAJ KARNETU	CENA
TRX PRO* - 4 WEJŚCIA	89,00 zł
TRX PRO* - 8 WEJŚCIA	129,00 zł

* FITNESS PRO / TRX PRO – zobacz opis modułu na stronie z cennikiem Siłowni. Zniżka 10% dla uczniów i studentów na karnety Siłownia, Fitness lub łączone. Promocje nie łączą się.

BOISKO WIELOFUNKCYJNE

(piłka nożna, koszykówka, piłka ręczna, tenis)

BOISKO	35,00 zł/h
--------	------------

W cenę wliczono korzystanie z szatni oraz pryszniców przez wszystkie osoby wynajmujące boisko.

FIZJOTERAPIA/ SPA

PAKIETY

NAZWA	ZAKRES	DŁUGOŚĆ	CENA
VIP COMBO RELAX PLUS	WYBRANY MASAŻ, WYBRANY PEELING, MASAŻ STÓP + SAUNA	120 min.	250,00 zł
VIP COMBO RELAX	WYBRANY MASAŻ, WYBRANY PEELING + SAUNA	90 min.	200,00 zł
COMBO RELAX	WYBRANY MASAŻ + SAUNA	60 min.	150,00 zł

SPA/ ZABIEGI NA CIAŁO/ PEELINGI

RODZAJ PEELINGU	DŁUGOŚĆ ZABIEGU	CENA
OWOCOWY RAJ	20 MIN. (CZĘŚCIOWY) / 40 MIN. (CAŁOŚCIOWY)	50,00 zł 80,00 zł
PEELING KAWOWY	20 MIN. (CZĘŚCIOWY) / 40 MIN. (CAŁOŚCIOWY)	50,00 zł 80,00 zł
PEELING Z SOLI MORSKIEJ Z OLEJKIEM ZAPACHOWYM (DO WYBORU: MIGDAŁOWY, CYTRYNOWY, DZIKA RÓŻA, DRZEWO HEBANOWE, GREJP- FRUT, JAŚMIN, SANDAŁOWY, CYTRYNOWY, MIĘTA)	20 MIN. (CZĘŚCIOWY) / 40 MIN. (CAŁOŚCIOWY)	50,00 zł 80,00 zł



MASAŻ

RODZAJ MASAŻU	DŁUGOŚĆ ZABIEGU	CENA
NOWOŚĆ! MASAŻ POWYSIŁKOWY	30 MIN.	60,00 zł
MASAŻ RELAKSACYJNY	30 MIN. (CZĘŚCIOWY) / 60 MIN. (CAŁOŚCIOWY)	80,00 zł 120,00 zł
MASAŻ LECZNICZY	30 MIN. (CZĘŚCIOWY) / 60 MIN. (CAŁOŚCIOWY)	90,00 zł 150,00 zł
MASAŻ SPORTOWY	30 MIN. (CZĘŚCIOWY) / 60 MIN. (CAŁOŚCIOWY)	80,00 zł 130,00 zł
MASAŻ WYSZCZUPLAJĄCO- -UJĘDRNIAJĄCY	30 MIN. (CZĘŚCIOWY) / 60 MIN. (CAŁOŚCIOWY)	80,00 zł 130,00 zł
MASAŻ TWARZY, SZYI, DEKOLTU	30 MIN.	70,00 zł
MASAŻ KOMBO (RELAKSACYJNY ORAZ MASAŻ STÓP)	60 MIN.	130,00 zł
ROSYJSKI MASAŻ MIODEM	30 MIN. (CZĘŚCIOWY) / 60 MIN. (CAŁOŚCIOWY)	80,00 zł 120,00 zł
CELLULIT KILLER	30 MIN. (CZĘŚCIOWY) / 60 MIN. (CAŁOŚCIOWY)	80,00 zł 120,00 zł
MASAŻ ŚWIECĄ	30 MIN. (CZĘŚCIOWY) / 60 MIN. (CAŁOŚCIOWY)	80,00 zł 130,00 zł

REHABILITACJA

KONSULTACJA FIZJOTERAPEUTYCZNA

ZAKRES/PRZEZNACZENIE	DŁUGOŚĆ ZABIEGU	CENA
KONSULTACJA FIZJOTERAPEUTYCZNA	30 min.	60,00 zł

INDYWIDUALNA REHABILITACJA SPORTOWA

TERAPIA METODĄ MCKENZIEGO – PIERWSZA WIZYTA	90 min.	120,00 zł
TERAPIA METODĄ MCKENZIEGO – KAŻDA KOLEJNA WIZYTA	60 min.	100,00 zł
DIAGNOSTYKA I USPRAWNIANIE PO URAZACH I ZABIEGACH ORTOPEDYCZNYCH	90 min.	150,00 zł
LECZENIE OSTRYCH I PRZEWLEKŁYCH ZESPO- ŁÓW BÓLOWYCH KRĘGOSŁUPA	90 min.	150,00 zł
LECZENIE CHOROÓB NARZĄDU RUCHU: ŁOKIEĆ TENISISTY, ŁOKIEĆ GOLFISTY, ZESPÓŁ BOLE- SNEGO BARKU, KOLANO SKOCZKA, KOLANO BIEGACZA, URAZY MIĘŚNIOWE	90 min.	150,00 zł

ZABIEGI FIZYKOTERAPEUTYCZNE

KRIOTERAPIA	30,00 zł
KINESIOTAPING	20,00 zł

DIETETYKA

WIZYTA – KONSULTACJA WSTĘPNA*	45-60 min.	70,00 zł
WIZYTA KONTROLNA**	25-30 min.	50,00 zł
PROGRAM DIETETYCZNY	7 DNIOWY	70,00 zł
PROGRAM DIETETYCZNY	14 DNIOWY	140,00 zł

- * Wywiad żywieniowy; ocena ogólnego stanu zdrowia; pomiary antropometryczne; analiza składu ciała metodą BIA; omówienie błędów dietetycznych
** Omówienie dozwolonych i przeciwwskazanych produktów; zalecenia dietetyczne, kontrola wyników (pomiary antropometryczne oraz analiza składu ciała)

DIETETYKA – PAKIETY

PAKIET 1	CENA
PIERWSZY MIESIĄC*	190,00 zł
KAŻDY KOLEJNY MIESIĄC**	150,00 zł
PAKIET 2	CENA
PIERWSZY MIESIĄC***	240,00 zł
KAŻDY KOLEJNY MIESIĄC****	190,00 zł

- * Wizyta wstępna; wizyta kontrolna, pakiet jadłospisów na 4 tygodnie; stały kontakt z dietetykiem; dostęp do jadłospisu w aplikacji na telefon
** Wizyty kontrolne, pakiet jadłospisów na kolejne 4 tygodnie, stały kontakt z dietetykiem; dostęp do jadłospisu w aplikacji na telefon
*** Wizyta wstępna; 2 x wizyty kontrolne; pakiet jadłospisów na 4 tygodnie; stały kontakt z dietetykiem; dostęp do jadłospisu w aplikacji na telefon
**** 4 wizyty kontrolne; pakiet jadłospisów na kolejne 4 tygodnie; stały kontakt z dietetykiem; dostęp do jadłospisu w aplikacji na telefon

DIETY SPECYFICZNE

PROGRAM DLA SPORTOWCÓW *	DLA KOBIET KARMIAĄCYCH
DLA KOBIET W CIĄŻY	DLA DZIECI
W JEDNOSTKACH CHOROBYCH	W ALERGIACH I NIETOLERANCJACH POKARMOWYCH

- * Dostosowanie jadłospisu pod kątem uprawianej dyscypliny sportowej. Wspomaganie efektów treningowych poprzez odpowiednio dobrany plan żywieniowy oraz suplementację. Przygotowanie do startu w zawodach pod względem odpowiedniego odżywienia organizmu. Kontrola składu ciała oraz analiza zmian zachodzących w ciele sportowca pod wpływem wysiłku fizycznego.

SCT FAMILY CLUB



KARNET	1 RODZIC + 1 DZIECKO
FITNESS OPEN + SZKÓŁKA TENISOWA (1h TYGODNIOWO W GRUPIE 4 OSOBOWEJ) / MIESIĄC	249,00 zł + ZNIŻKA 10% NA DANIA Z KARTY RESTAURACJI SCT
SIŁOWNIA OPEN + SZKÓŁKA TENISOWA (1h TYGODNIOWO W GRUPIE 4 OSOBOWEJ) / MIESIĄC	280,00 zł + SAUNA GRATIS + ZNIŻKA 10% NA DANIA Z KARTY RESTAURACJI SCT
SIŁOWNIA & FITNESS OPEN + SZKÓŁKA TENISOWA (1h TYGODNIOWO W GRUPIE 4 OSOBOWEJ) / MIESIĄC	309,00 zł + SAUNA GRATIS + ZNIŻKA 10% NA DANIA Z KARTY RESTAURACJI SCT

KARNET	2 RODZICÓW + 1 DZIECKO
2 x FITNESS OPEN + SZKÓŁKA TENISOWA (1h TYGODNIOWO W GRUPIE 4 OSOBOWEJ) / MIESIĄC	359,00 zł + SAUNA GRATIS + ZNIŻKA 10% NA DANIA Z KARTY RESTAURACJI SCT
2 x SIŁOWNIA & FITNESS OPEN + SZKÓŁKA TENISOWA (1h TYGODNIOWO W GRUPIE 4 OSOBOWEJ) / MIESIĄC	409,00 zł + SAUNA GRATIS + ZNIŻKA 10% NA DANIA Z KARTY RESTAURACJI SCT
KARNET	2 RODZICÓW + 2 DZIECI
2 x FITNESS OPEN + 2x SZKÓŁKA TENISOWA (1h TYGODNIOWO W GRUPIE 4 OSOBOWEJ) / MIESIĄC	499,00 zł + SAUNA GRATIS + ZNIŻKA 10% NA DANIA Z KARTY RESTAURACJI SCT



SCT FAMILY CLUB

AKADEMIA SZACHOWA



KARNET MIESIĘCZNY

1 GODZINA TYGODNIOWO

70,00 zł

SZTUKI WALKI DLA DZIECI

(trener - Zbigniew Syc)

KARNET MIESIĘCZNY

1 GODZINA TYGODNIOWO

120,00 zł

2 GODZINY TYGODNIOWO

220,00 zł

ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE DLA DZIECI

Zajęcia z motoryki, dynamiki, stretchingu, koordynacji i siły.

ZAJĘCIA INDYWIDUALNE
Z TRENEREM

95,00 zł

ZAJĘCIA W GRUPIE 2 OSOBOWEJ

55,00 zł

ZAJĘCIA W GRUPIE 3 OSOBOWEJ

40,00 zł

ZAJĘCIA W GRUPIE 4 OSOBOWEJ

30,00 zł



KARNET

2 RODZICÓW + 2 DZIECI

2 x SIŁOWNIA & FITNESS OPEN
+ SZKÓŁKA TENISOWA + 2 x SZKÓŁKA
TENISOWA (1h TYGODNIOWO
W GRUPIE 4 OSOBOWEJ) / MIESIĄC

559,00 zł
+ SAUNA GRATIS
+ ZNIŻKA 10% NA DANIA Z KARTY
RESTAURACJI SCT



KARNET

1 RODZIC + 2 DZIECI

FITNESS OPEN
+ 2 x SZKÓŁKA
TENISOWA (1h TYGODNIOWO
W GRUPIE 4 OSOBOWEJ) / MIESIĄC

389,00 zł
+ SAUNA GRATIS
+ ZNIŻKA 10% NA DANIA Z KARTY
RESTAURACJI SCT

SIŁOWNIA OPEN
+ 2 x SZKÓŁKA
TENISOWA (1h TYGODNIOWO
W GRUPIE 4 OSOBOWEJ) / MIESIĄC

419,00 zł
+ SAUNA GRATIS
+ ZNIŻKA 10% NA DANIA Z KARTY
RESTAURACJI SCT

SIŁOWNIA & FITNESS OPEN +
SZKÓŁKA TENISOWA + 2 x SZKÓŁKA
TENISOWA (1h TYGODNIOWO
W GRUPIE 4 OSOBOWEJ) / MIESIĄC

449,00 zł
+ SAUNA GRATIS
+ ZNIŻKA 10% NA DANIA Z KARTY
RESTAURACJI SCT



TANIEC

ZAJĘCIA TANECZNE

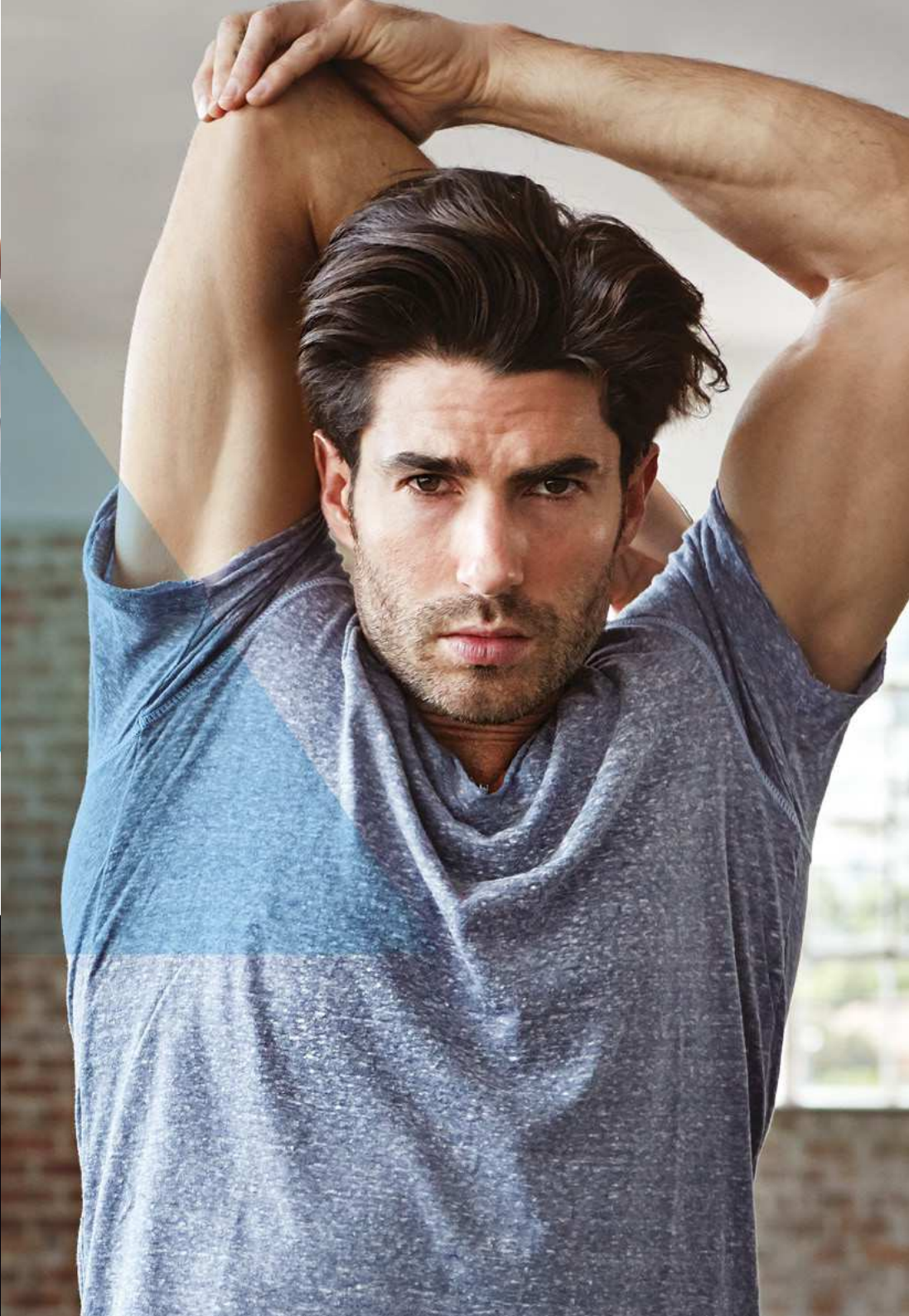
LATINO SOLO	KARNET MIESIĘCZNY	1 ZAJĘCIA TYGODNIOWO	70,00 zł
TANIEC TOWARZYSKI	KARNET MIESIĘCZNY	1 ZAJĘCIA TYGODNIOWO	70,00 zł
BALET DLA DZIECI	KARNET MIESIĘCZNY	1 ZAJĘCIA TYGODNIOWO	70,00 zł
JAZZ DLA MŁODZIEŻY	KARNET MIESIĘCZNY	1 ZAJĘCIA TYGODNIOWO	70,00 zł
KIDS DISCO*	KARNET MIESIĘCZNY	1 ZAJĘCIA TYGODNIOWO	70,00 zł
KIDS DISCO*	KARNET MIESIĘCZNY	2 ZAJĘCIA TYGODNIOWO	115,00 zł
KIDS DISCO*	JEDNORAZOWE WEJŚCIE		20,00 zł

* KIDS DISCO to zajęcia dla dzieci odbywające się w klimacie zabawowo - tanecznym, z kolorowymi światłami i lustrzaną kulą dyskotekową. Dzieci bawią się przy muzyce pod opieką prowadzącej instruktorki disco dance.

ZUMBA KIDS*

KARNET MIESIĘCZNY	70,00 zł
JEDNORAZOWE WEJŚCIE	20,00 zł

* Zajęcia odbywają się 1 x w tygodniu





ŚLĄSKIE CENTRUM TENISA
ul. Bierońska 78, Pszczyna
+48 32 210 11 61
+48 781 160 170
info@centrumtenisa.pl
centrumtenisa.pl