

FIREMNÍ PROGRAM ZDRAVÉHO POHYBU

Zdravý pohyb přímo ve vaší kanceláři

Pravidelné lekce pilates a zdravého pohybu pro týmy, které tráví den u počítače. Bez nároků na prostor a vybavení.

Většina pracovního dne se dnes odehrává vsedě u obrazovky a tělo si to dřív nebo později vybere: ztuhlá šíje, bolavá záda, odpolední únava, pokles soustředění. **Přijedu k vám pravidelně přímo do kanceláře** a odvedu lekci šitou na míru lidem, kteří sedí celý den. Vaši lidé odcházejí protažení a svěží, ne utahaní.

TŘI FORMÁTY, JEDEN SE VÁM BUDE HODIT

45–60 MIN · TÝDNĚ

Pravidelná lekce

Stálý čas, stejná skupina. Pravidelnost přináší skutečný a trvalý efekt na záda i kondici.

Pro trvalý benefit.

20–30 MIN · I VÍCEKRÁT

Reset u stolu

Svižné protažení a mobilita s minimálním výpadkem z práce. Nízký práh vstupu.

Pro nabité týmy.

60–90 MIN · JEDNORÁZOVĚ

Workshop „Zdravá záda“

Jak správně sedět, protahovat se a předcházet bolesti. Praxe i srozumitelná teorie.

Ideální první krok i akce.

Nemám jeden balíček pro všechny. Formát i čas vybereme společně na míru vašemu provozu a klidně je kombinujeme.

PROČ TO FIRMY ZAVÁDĚJÍ

■ Zdravá záda a méně ztuhlosti

Pohyb cílený přesně na následky celodenního sezení.

■ Benefit, který lidé opravdu cítí

Na rozdíl od aplikací a karet funguje živá lekce každý týden.

■ Daňově zvýhodněné

■ Nulová zátěž pro firmu

Přijdu, odučím, odejdu. Stačí volná zasedačka.

Spadá mezi osvobozené volnočasové benefity (§6/9/d ZDP) do ročního limitu.

Flexibilita času

Ráno, v poledne i po práci. Přizpůsobím se vám.

Pro každou úroveň

Lekci odstupňuji od začátečníků po zdatné, nikdo nezůstane stranou.

Daňové zvýhodnění v kostce

Nepeněžní benefit na sport je pro zaměstnance osvobozený od daně i odvodů. Z rozpočtu na benefity tak vytežíte víc než přidáním stejné částky do mzdy.

NA KAŽDÝCH 1 000 KČ HODNOTY	PŘIDÁNÍ DO MZDY	BENEFIT (PILATES)
Zaměstnanec reálně získá	≈ 730 Kč čistého	celých 1 000 Kč
Daň a odvody	strhávají se	osvobozeno*
Náklad firmy za stejný přínos	vyšší	nižší

*Ilustrativní příklad. Osvobozeno do zákonného ročního limitu (2026: 24 483 Kč na zaměstnance). Konkrétní daňové posouzení potvrdí vaše účetní.

KDO VÁS POVEDE



Pavlína Suchá

S klienty pracuji denně, individuálně i ve skupinách, a dlouhodobě pozoruji, jak přibývá nedostatku přirozeného pohybu: tělo tím strádá a přibývají potíže, které to provázejí. Proto kladu důraz na **návrat ke správnému pohybu a pravidelnost**, která dnes tělu pomáhá nejvíc. Za mými lekcemi stojí klinicky podložená odbornost, ne náhodné cvičení:

MŠMT

Pilates z My Pilates Praha, jedné z nejrespektovanějších českých pilates škol (Reformer i pohybové principy).
Řízené, bezpečné posílení středu těla a mobility.

- **DNS, Dynamická neuromuskulární stabilizace** (Rehabilitation Prague School, škola prof. Koláře).
Rehabilitační práce s páteří, hlubokým stabilizačním systémem a držením těla, cílená přesně na následky sedavé práce.
- **Sportovní masáž**, znalost regenerace a přetíženého těla.
Rozumím tomu, co s tělem dělá zátěž i jednostranné držení.

CENA A JAK ZAČÍT

Cena

od 2 000 Kč / lekce + cesta

Konkrétní cenu doladíme podle formátu, frekvence a závazku. Ráda ji pošlu na míru vašemu týmu.

Jak začít

Ozvěte se, jak vám to nejlíp vyhovuje:

- 15 minut po telefonu
- osobní schůzka u vás
- nebo klidně jen e-mailem

+420 725 397 914 · info@pavlinasucha.cz

Účastníci potřebují jen vlastní podložku (pár náhradních vozím s sebou).



Naskenujte
pavlinasucha.cz

sp. Pilates PS · Pavlína Suchá · pavlinasucha.cz