

Seznamovací lezecký kurz (Labské pískovce)	Cena za osobu
Cena za 2 hod / 1 osobu	700 Kč
Cena za 2 hod / 2 osoby	1300 Kč
Cena za 2 hod / 3 osoby	1800 Kč
Cena za 2 hod / 4 osoby	2100 Kč
Cena za další 1 hod / osobu	250 Kč

Chcete si vyzkoušet, co lezení vlastně obnáší? Máte chuť zjistit, co dokážete a kde jsou Vaše hranice? Chcete vystoupit na vrchol skalní věže, zapsat se do vrcholové knihy a slanit zpět na zem? Cena zahrnuje veškeré potřebné vybavení, cena nezahrnuje vhodnou obuv a dopravu.

Podmínky: Minimální počet osob 2 osoby, jednotlivce připojíme k jiné skupině, min. rozsah 2 hod., min. věk 6 let (nebo domluvě), pouze za vhodného počasí.

Lezecký kurz (Labské pískovce)	Cena za osobu
Celodenní / 1osobu	1350 Kč
Celodenní / 2 osoby	2500 Kč
Celodenní / 3 osoby	3700 Kč
Celodenní / 4 osoby	4500 Kč

Chcete vystoupit na více vrcholů, vyzkoušet si dlouhé slaničení? Chcete získat základní teoretické a praktické zkušenosti? Cena zahrnuje veškeré potřebné vybavení, cena nezahrnuje vhodnou obuv a dopravu.

Podmínky: 5 hodin aktivního pohybu po skalách, min. věk 6 let (nebo domluvě), pouze za vhodného počasí.

Vícedenní lezecké kurzy (Labské pískovce)	Cena za osobu
Dvoudenní	2400 Kč
Pětidenní	6000 Kč

Chcete strávit víkend nebo celý týden lezením na skalách věžích nebo umělé stěně s rodinou , přáteli? Cena zahrnuje veškeré potřebné vybavení, cena nezahrnuje vhodnou obuv a dopravu.

Podmínky: Minimální počet osob 2 osoby, jednotlivce připojíme k jiné skupině, min. rozsah 5 hod. denně, min. věk 6 let (nebo domluvě), pouze za vhodného počasí.

Kurz lezení na umělé stěně (Ústí nad Labem – Vaňov)	Cena
Cena za 2 hod / 1 osobu	800 Kč
Cena za 2 hod / 2 osoby	1400 Kč
Cena za 2 hod / 3 osoby	1900 Kč
Cena za 2 hod / 4 osoby	2400 Kč
Cena za další 1 hod / osobu	300 Kč

Chcete si zkusit trénink lezení na umělé stěně, s rodinou, přáteli? Osvojit si základní návyky? Cena zahrnuje veškeré potřebné vybavení + pronájem stěny (i po skončení kurzu na neomezenou dobu). Cena nezahrnuje vhodnou obuv a dopravu.

Podmínky: Minimální počet osob 2 osoby, jednotlivce připojíme k jiné skupině, min. rozsah 2 hod., min. věk 6 let, celoročně.

Speleologický kurz (Labské pískovce)	Cena
Celodenní / 1 osobu	1350 Kč
Celodenní / 2 osoby	2500 Kč
Celodenní / 3 osoby	3700 Kč
Celodenní / 4 osoby	4500 Kč

Chcete navštívit jeskyně? Chcete zažít nevšední zážitky z temného prostoru podzemního bludiště? Cena zahrnuje veškeré potřebné vybavení. Cena nezahrnuje dopravu.

Podmínky: Minimální počet osob 2 osoby, jednotlivce připojíme k jiné skupině, 4 – 5 hodin aktivního pohybu v jeskyních. Min. věk 10 let (nebo po domluvě). Od května do října.

Via Ferrata kurz (Děčín, České Švýcarsko, Semily, a jiné lok.)	Cena
Celodenní / 1 osobu	1350 Kč
Celodenní / 2 osoby	2500 Kč
Celodenní / 3 osoby	3700 Kč
Celodenní / 4 osoby	4500 Kč

Chcete navštívit zajištěné cesty? Chcete vylézt bezpečně po skále na vrchol? Cena zahrnuje veškeré potřebné vybavení.

Podmínky: Minimální počet osob 2 osoby, jednotlivce připojíme k jiné skupině, 3 hodiny aktivního pohybu na zajištěných cestách – Via Ferratách. Min. věk 10 let (nebo po domluvě). Od května do října (nebo po domluvě v některých lokalitách).

Kurz přežití (Ústecký region – Labské pískovce, České Švýcarsko)	Cena
3 dny (2 noci) / 1osobu	2700 Kč
3 dny (2 noci) / 2 osoby	5300 Kč
3 dny (2 noci) / 3 osoby	7700 Kč
3 dny (2 noci) / 4 osoby	10000 Kč

Chcete přežít v přírodě? Naučit se základní věci, chování a mechanismy se kterými přežijete v jakémkoliv prostředí. Jako jsou:

- topografie v přírodě (mapa, buzola, přírodní indikátory směru)
- první pomoc
 - o základní principy, pořadí rizik, triády, TCCC
 - o zástavy masivních krvácení - tipy na nákup
 - o kardiopulmonální resuscitace
 - o ošetření ran
 - o pět „T“, transport
- rozdělování ohně (kde, čím, z čeho)
- voda (získávání, rizika, potřeby)
- co jíst v přírodě (místní zdroje, co koupit a nosit)
- přístřešky (přírodní, umělé, izolace)
- bezpečnost a rizika v přírodě
- střelné zbraně (používání, bezpečnost)
- oblečení (expediční, horské, „bushcraft“ – dlouhodobá divočina)
- psychologie odolnosti při přežití – dokážete si sáhnout na dno?
- překonávání přírodních překážek (horizontálních, vertikálních, z přírodních živlů)

Podmínky: Minimální počet osob 2 osoby, jednotlivce připojíme k jiné skupině, trvání 3 dny 2 noci. Min. věk 18 let (nebo po domluvě), dobrý zdravotní stav. Celoročně (většinou pátek odpoledne (večer) – neděle odpoledne).

Kurz lyžování (Ústí nad Labem – Telnice)	Cena
2 hodiny / 1 osobu	1600 Kč
4 hodiny / 1 osobu	2700 Kč
2 hodiny / 2 osoby (další osoba 500 Kč)	2300 Kč
4 hodiny / 2 osoby (další osoba 800 Kč)	4300 Kč
1 den / 1 osoba	2900 Kč
1 den / 2 osoby (další osoba 900 Kč)	3900 Kč

- pro lyžaře všech úrovní (nejčastěji pro začátečníky).
- počet osob ve skupině 3 - 10
- rozdělení do skupin podle dovedností
- výuka sjezdového i běžeckého lyžování
- vybavení vlastní

Podmínky: Minimální počet osob 3 osoby, jednotlivce připojíme k jiné skupině, dobrý zdravotní stav, vlastní vybavení. **V ceně skipas.** Pouze za dobrých klimatických podmínek (zimní měsíce).

Kurz snowboardingu (Ústí nad Labem – Telnice)	Cena
2 hodiny / 1 osobu	1600 Kč
4 hodiny / 1 osobu	2700 Kč
2 hodiny / 2 osoby (další osoba 500 Kč)	2300 Kč
4 hodiny / 2 osoby (další osoba 800 Kč)	4300 Kč
1 den / 1 osoba	2900 Kč
1 den / 2 osoby (další osoba 900 Kč)	3900 Kč

- pro začátečníky
- počet osob ve skupině 3 - 10
- rozdělení do skupin podle dovedností
- vybavení vlastní

Podmínky: Minimální počet osob 3 osoby, jednotlivce připojíme k jiné skupině, dobrý zdravotní stav, vlastní vybavení. **V ceně skipas.** Pouze za dobrých klimatických podmínek (zimní měsíce).

Cyklovýlet s instruktorem (České Švýcarsko, Labské pískovce, Český ráj, Krušné hory, Podkrkonoší, Krkonoše, Jizerské hory)	Cena
Celodenní / 1 osobu	1350 Kč
Celodenní / 2 osoby	2500 Kč
Celodenní / 3 osoby	3700 Kč
Celodenní / 4 osoby	4500 Kč

Chcete navštívit krásná místa na kole? Chcete zažít nevšední zážitky při putování tajuplnou přírodou? Budete pod vedením instruktora, který vás zasvětil do tajů cyklistiky. Dostanete mnoho doporučení ohledně výbavy, základních dovedností, první pomoci.

Podmínky: Minimální počet osob 2 osoby, jednotlivce připojíme k jiné skupině, 5 – 6 hodin pohybu na stezkách a cestách. Min. věk 10 let (nebo po domluvě). Od dubna do října.

Na doptání (info@exex.cz) kurz:

Vysokohorská turistika, včetně tzv. zajištěných cest - Via Ferrata, základy horolezectví ve velehorách.

Velice preferovaný kurz v Italských Dolomitech. Možnost zapůjčení veškerého vybavení. Červen – říjen.

Připravujeme:

V akreditačním řízení jsou v tuto chvíli tyto osvědčení :

Instruktor lyžování, Instruktor snowboardingu, Instruktor lezení na umělé stěně, Instruktor skalního lezení, Horská průvodcovská činnost, Instruktor sportovního potápění, Instruktor pobytu v přírodě, Instruktor volnočasových aktivit, Instruktor vodní turistiky, Instruktor cykloturistiky, Instruktor skialpinismu, Instruktor lanových aktivit, Instruktor kolečkového bruslení.

Kurzy první pomoci a záchrany ve skalách.

Veškeré ceny jsou s DPH.