

ROZPIS SKUPINOVÝCH LEKČÍ od 15. 9. 2025

PONDĚLÍ	7.00 - 8.10 KRUHOVÝ TRÉNINK				15.45 - 16.45 ZUMBA		17.20 - 18.30 KRUHOVÝ TRÉNINK pokročilý	18.40 - 19.50 KRUHOVÝ TRÉNINK	
	Jana				Petra		Jana	Jana	
ÚTERÝ		8.15 - 9.25 KRUHOVÝ TRÉNINK	9.30 - 10.30 CVIČENÍ S DĚTMI		15.30 - 16.40 KRUHOVÝ TRÉNINK začátečníci				
		Jana	Jana		Jana				
STŘEDA	7.00 - 8.10 KRUHOVÝ TRÉNINK	8.30 - 9.30 REHABILITAČNÍ PILATES			16.00 - 17.10 UZAVŘENÁ LEKCE VOLEJBAL		17.15 - 18.25 KRUHOVÝ TRÉNINK pokročilý	18.30 - 19.40 CARDIO INTERVAL ALPINNING+POSILOVÁNÍ	
	Jana	Nad'a			Jana		Jana	Jana	
ČTVRTEK		8.00 - 9.10 KRUHOVÝ TRÉNINK				16.20 - 17.30 FULL BODY TRÉNINK		17.40 - 18.40 BODY BALANCE	
		Jana				Jana		Vanda	
PÁTEK		8.00 - 9.00 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA od října 2025	9.00 - 10.00 ZUMBA		16.00 - 17.10 HODINA NA SLEPO				
		Nad'a	Petra		Jana				
	7.00 - 8.10 FUNKČNÍ ZÓNA KRUHOVÝ TRÉNINK								
	Jana								
SOBOTA									
NEDĚLE		8.45 - 9.55 KRUHOVÝ TRÉNINK						18.30 - 19.30 REHABILITAČNÍ PILATES	
		Jana						Nad'a	

HEALTH PARK WELLNESS CENTRUM OPAVA, VELES LAVÍNOVA 6, 746 01 OPAVA

REZERVACE NA TEL: 553 770 970, 725 045 190

NA RANNÍ HODINY S JANOU A CVIČENÍ S DĚTMI SE REZERVUJTE NA TEL: 608 037 707