

ROZPIS SKUPINOVÝCH LEKČÍ od 1. 1. 2025

PONDĚLÍ	7.15 - 8.25 KRUHOVÝ TRÉNINK				16.00 - 17.00 ZUMBA				17.20 - 18.30 KRUHOVÝ TRÉNINK pokročilý		18.45 - 19.55 KRUHOVÝ TRÉNINK	
	Jana				Petra				Jana		Jana	
ÚTERÝ	8.15 - 9.25 KRUHOVÝ TRÉNINK		9.30 - 10.30 CVIČENÍ S DĚTMI		15.30 - 16.40 JUMP BUNGE + PUMP FIT		16.45 - 17.45 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA		17.50 - 18.50 FLOW JOGA			
	Jana		Jana		Jana		Naďa		Eliška			
STŘEDA	8.30 - 9.30 REHABILITAČNÍ PILATES				16.00 - 17.10 UZAVŘENÁ LEKCE VOLEJBAL		17.15 - 18.25 KRUHOVÝ TRÉNINK		18.30 - 19.40 CARDIO INTERVAL ALPINNING+POSILOVÁNÍ			
	Naďa				Jana		Jana		Jana			
ČTVRTEK	8.15 - 9.25 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		9.00 - 10.00 ZUMBA		16.00 - 17.10 HODINA NA SLEPO							
	Naďa		Petra		Jana							
	7.15 - 8.25 FUNKČNÍ ZÓNA KRUHOVÝ TRÉNINK											
	Jana											
SOBOTA												
NEDĚLE	8.45 - 9.55 KRUHOVÝ TRÉNINK								18.00 - 19.00 REHABILITAČNÍ PILATES			
	Jana								Naďa			

HEALTH PARK WELLNESS CENTRUM OPAVA, VELESLAVÍNOVA 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