

ROZPIS SKUPINOVÝCH LEKČÍ od 1. 1. 2026

PONDĚLÍ	7.00 - 8.10 KRUHOVÝ TRÉNINK						17.15 - 18.25 KRUHOVÝ TRÉNINK pokročilý		18.30 - 19.40 KRUHOVÝ TRÉNINK		
	Jana						Jana		Jana		
ÚTERÝ		8.15 - 9.25 KRUHOVÝ TRÉNINK	9.30 - 10.30 CVIČENÍ S DĚTMI		15.30 - 16.40 KRUHOVÝ TRÉNINK začátečníci		17.00 - 18.00 ZUMBA			19.00 - 20.00 BOXERSKÝ TRÉNINK	
		Jana	Jana		Jana		Petra			Daniel	
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	18.50 - 19.50 JÓGA	
		Jana				Jana			Vanda	Monika	
PÁTEK		8.00 - 9.00 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA	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						18.00 - 19.00 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