

ROZPIS SKUPINOVÝCH LEKČÍ

PONDĚLÍ	7.15 - 8.15 KRUHOVÝ TRÉNINK		8.15 - 9.30 KRUHOVÝ TRÉNINK					17.20 - 18.30 KRUHOVÝ TRÉNINK pokročilý		18.45 - 19.55 KRUHOVÝ TRÉNINK		
	Jana		Jana					Jana		Jana		
ÚTERÝ	8.15 - 9.30 FULL BODY TRÉNINK		9.30 - 10.30 CVIČENÍ S DĚTMI		15.30 - 16.40 HODINA NA SLEPO		16.45-17.45 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA		18.30 - 19.30 FIT STRETCHING <i>připravujeme</i>			
	Jana		Jana		Jana		Naďa		Honza			
STŘEDA			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			
			Naďa		Jana		Jana		Jana			
ČTVRTEK	8.00 - 9.15 KRUHOVÝ TRÉNINK						16.20 - 17.30 FULL BODY TRÉNINK		17.40 - 18.40 BODY BALANCE		19.00 - 20.00 KRUHOVÝ TRÉNINK	
	Jana						Jana		Vanda		Linda	
									18.00 - 19.00 FUNKČNÍ ZÓNA <i>připravujeme</i>			
								Honza				
PÁTEK	8.00 - 9.00 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA		7.30 - 8.40 FUNKČNÍ ZÓNA KRUHOVÝ TRÉNINK		16.00 - 17.15 HODINA NASLEPO							
	Naďa		Jana		Jana							
SOBOTA												
NEDĚLE			8.45 - 9.55 KRUHOVÝ TRÉNINK					17.30 - 18.30 PILATES PRO POKROČILÉ		18.30 - 19.30 REHABILITAČNÍ PILATES		
			Jana					Naďa		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