

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	7.00 - 8.10 FUNKČNÍ TRÉNINK		8.00 - 9.10 KRUHOVÝ TRÉNINK		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	Naďa				Jana		Jana		Jana	
ČTVRTEK	7.00 - 8.10 KRUHOVÝ TRÉNINK		8.00 - 9.10 KRUHOVÝ TRÉNINK		16.20 - 17.30 FULL BODY TRÉNINK		17.40 - 18.40 BODY BALANCE		18.50 - 19.50 JÓGA	19.00 - 20.00 BOXERSKÝ TRÉNINK F.ZÓNA	
	Jana		Jana		Jana		Vanda		Monika	Daniel	
PÁTEK		8.00 - 9.00 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA		9.00 - 10.00 ZUMBA		16.00 - 17.10 HODINA NA SLEPO					
		Naďa		Petra		Jana					
	7.00 - 8.10 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, 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