

ROZPIS SKUPINOVÝCH LEKCÍ od 1. 7. do 31. 8. 2025

PONDĚLÍ	7.00 - 8.00 KRUHOVÝ TRÉNINK WORKOUT						18.00- 19.15 KRUHOVÝ TRÉNINK		
	Jana						Jana		
ÚTERÝ		8.15 - 9.15 KRUHOVÝ TRÉNINK WORKOUT	9.30 - 10.30 CVIČENÍ S DĚTMI		15.30 - 16.40 KRUHOVÝ TRÉNINK začátečníci	16.45 - 17.45 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA od 15. 7. 2025			
		Jana	Jana		Jana	Nad'a			
STŘEDA	7.00 - 8.00 KRUHOVÝ TRÉNINK WORKOUT		8.30 - 9.30 REHABILITAČNÍ PILATES				17.15 - 18.25 KRUHOVÝ TRÉNINK pokročilý	18.30 - 19.40 CARDIO INTERVAL ALPINNING+POSILOVÁNÍ	
	Jana		Nad'a				Jana	Jana	
ČTVRTEK		8.15 - 9.15 KRUHOVÝ TRÉNINK				16.20 - 17.30 FULL BODY TRÉNINK		17.40 - 18.40 BODY BALANCE	
		Jana				Jana		Vanda	
PÁTEK	7.00 - 8.00 KRUHOVÝ TRÉNINK WORKOUT				16.00 - 17.10 HODINA NA SLEPO				
	Jana				Jana				
SOBOTA									
NEDĚLE		8.30 - 9.30 KRUHOVÝ TRÉNINK WORKOUT						18.30 - 19.30 REHABILITAČNÍ PILATES	
		Jana						Nad'a	

HEALTH PARK WELLNESS CENTRUM OPAVA, VELESLAVÍNOVA 6, 746 01 OPAVA

REZERVACE NA TEL: 553 770 970, 725 045 190

RANNÍ HODINY S JANOU PROBÍHAJÍ VENKU - NÁM. SV.HEDVIKY , V PŘÍPADĚ DEŠTĚ HEALTH PARK , REZERVACE NA RANNÍ HODINY s Janou A CVIČENÍ S DĚTMI
SE REZERVUJTE NA TEL: 608 037 707