

ROZPIS SKUPINOVÝCH LEKČÍ od 1. 1. 2025

PONDĚLÍ	7.15 - 8.25 KRUHOVÝ TRÉNINK						17.20 - 18.30 KRUHOVÝ TRÉNINK pokročilý		18.45 - 19.55 KRUHOVÝ TRÉNINK	
	Jana						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		18.30 - 19.30 FIT STRETCHING připravujeme	
	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		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		19.00 - 20.00 KRUHOVÝ TRÉNINK připravujeme
	Jana					Jana		Vanda		Linda
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						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