

ROZPIS SKUPINOVÝCH LEKČÍ od 1. ledna 2022

PONDĚLÍ					17.20 - 18.30 KRUHOVÝ TRÉNINK	18.30 - 19.30 INTERVALOVÝ TRÉNINK			
					Jana	Jana			
ÚTERÝ				15.45 - 16.45 PUMP FIT	16.45-17.45 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA			19.00 - 20.00 CORE TRAINING	
				Jana	Nad'a			Lenka	
STŘEDA		8.30-9.30 REHABILITAČNÍ PILATES		16.00 - 17.00 KURZ PRO TĚHOTNÉ dle vypsaneho termínu	17.20 - 18.30 KRUHOVÝ TRÉNINK	18.30 - 19.45 ALPINNING+POSILOVÁNÍ			
		Nad'a		Lenka	Jana	Jana			
ČTVRTEK				16.30 - 17.30 TABATA	17.30 - 18.30 PUMP FIT funkční zóna	17.30 - 18.30 BODY BALANCE			
				Jana	Jana	Vanda			
PÁTEK	8.00 - 9.00 ZDRAVÁ ZÁDA			16.00 - 17.15 HODINA NASLEPO		17.30 - 18.30 TABATA			
	Nad'a			Jana		Pavla			
SOBOTA									
NEDĚLE		8.45 - 9.55 KRUHOVÝ TRÉNINK					18.30 - 19.30 PILATES PRO ZDRAVÁ ZÁDA		
		Jana					Nad'a		

HEALTH PARK WELLNESS CENTRUM OPAVA, VELESLAVÍNOVA 6, 746 01 OPAVA
 REZERVACE NA TEL: 553 770 970, 725 045 190