

ROZPIS SKUPINOVÝCH LEKCÍ od 7. 9. 2026

PONDĚLÍ	7.00 - 8.10 KRUHOVÝ TRÉNINK					15.30 - 16:30 JÓGA			17.15 - 18.25 KRUHOVÝ TRÉNINK pokročilý		18.30 - 19.40 KRUHOVÝ TRÉNINK					
	Jana					Katka M.			Jana		Jana					
ÚTERÝ	7.00 - 8.10 FUNKČNÍ TRÉNINK			8.00 - 9.10 FULL BODY			15.30 - 16.40 BODYSTYLING			17.00 - 18.00 ZUMBA		18.30 - 19.30 JÓGA		19.00 - 20.00 BOXERSKÝ TRÉNINK funkční zóna		
	Jana			Jana			Jana			Petra		Katka M.		Daniel		
STŘEDA	7.00 - 8.10 FUNKČNÍ 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 BODYSTYLING				16.20 - 17.30 FULL BODY TRÉNINK			17.40 - 18.40 BODY BALANCE		18.00 - 19.00 BOSU funkční zóna		19.00 - 20.00 BOXERSKÝ TRÉNINK funkční zóna	
	Jana			Jana				Jana			Vanda		Katka S.		Daniel	
PÁTEK		8.00 - 9.00 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA		9.00 - 10.00 ZUMBA		10.30 - 11.30 AQUA ZUMBA		16.00 - 17.10 HODINA NA SLEPO			17.30 - 18.30 PŘIPRAVUJEME KURZ BUNGEE WORKOUT od října 2026					
		Naďa		Petra		Petra		Jana								
	7.00 - 8.10 FUNKČNÍ ZÓNA KRUHOVÝ TRÉNINK															
	Jana															
SOBOTA				9.30 - 10.30 PUMP FIT												
				Katka S.												
NEDĚLE			8.45 - 9.55 KRUHOVÝ TRÉNINK			10.00 - 11.00 PŘIPRAVUJEME KURZ BANGEE WORKOUT od října 2026					18.30 - 19.30 REHABILITAČNÍ PILATES					
			Jana								Naďa					

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

REZERVACE NA TEL: 553 770 970, 725 045 190

REZERVACE NA RANNÍ HODINY S JANOU NA TEL: 608 037 707