

# ROZPIS SKUPINOVÝCH LEKČÍ od 1. 1. 2026

|         |                                                |                                         |                                         |                                |  |  |                                                 |                                               |  |                                               |  |                                                          |                                   |                       |  |
|---------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|--|--|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--|
| PONDĚLÍ | 7.00 - 8.10<br>KRUHOVÝ TRÉNINK                 |                                         |                                         |                                |  |  |                                                 | 17.15 - 18.25<br>KRUHOVÝ TRÉNINK<br>pokročilý |  | 18.30 - 19.40<br>KRUHOVÝ TRÉNINK              |  |                                                          |                                   |                       |  |
|         | Jana                                           |                                         |                                         |                                |  |  |                                                 | Jana                                          |  | Jana                                          |  |                                                          |                                   |                       |  |
| ÚTERÝ   | 7.00 - 8.10<br>FUNKČNÍ TRÉNINK                 |                                         |                                         | 8.00 - 9.10<br>KRUHOVÝ TRÉNINK |  |  | 15.30 - 16.40<br>KRUHOVÝ TRÉNINK<br>začátečníci |                                               |  | 17.00 - 18.00<br>ZUMBA                        |  |                                                          | 19.00 - 20.00<br>BOXERSKÝ TRÉNINK |                       |  |
|         | Jana                                           |                                         |                                         | Jana                           |  |  | Jana                                            |                                               |  | Petra                                         |  |                                                          | Daniel                            |                       |  |
| STŘEDA  | 7.00 - 8.10<br>KRUHOVÝ TRÉNINK                 |                                         | 8.30 - 9.30<br>REHABILITAČNÍ<br>PILATES |                                |  |  | 16.00 - 17.10<br>UZAVŘENÁ LEKCE<br>VOLEJBAL     |                                               |  | 17.15 - 18.25<br>KRUHOVÝ TRÉNINK<br>pokročilý |  | 18.30 - 19.40<br>CARDIO INTERVAL<br>ALPINNING+POSILOVÁNÍ |                                   |                       |  |
|         | Jana                                           |                                         | Naďa                                    |                                |  |  | Jana                                            |                                               |  | Jana                                          |  | Jana                                                     |                                   |                       |  |
| ČTVRTEK | 7.00 - 8.10<br>KRUHOVÝ TRÉNINK                 |                                         |                                         | 8.00 - 9.10<br>KRUHOVÝ TRÉNINK |  |  |                                                 | 16.20 - 17.30<br>FULL BODY<br>TRÉNINK         |  |                                               |  | 17.40 - 18.40<br>BODY BALANCE                            |                                   | 18.50 - 19.50<br>JÓGA |  |
|         | Jana                                           |                                         |                                         | Jana                           |  |  |                                                 | Jana                                          |  |                                               |  | Vanda                                                    |                                   | Monika                |  |
| PÁTEK   |                                                | 8.00 - 9.00<br>SM SYSTÉM<br>ZDRAVÁ ZÁDA |                                         | 9.00 - 10.00<br>ZUMBA          |  |  | 16.00 - 17.10<br>HODINA NA SLEPO                |                                               |  |                                               |  |                                                          |                                   |                       |  |
|         |                                                | Naďa                                    |                                         | Petra                          |  |  | Jana                                            |                                               |  |                                               |  |                                                          |                                   |                       |  |
|         | 7.00 - 8.10<br>FUNKČNÍ ZÓNA<br>KRUHOVÝ TRÉNINK |                                         |                                         |                                |  |  |                                                 |                                               |  |                                               |  |                                                          |                                   |                       |  |
|         | Jana                                           |                                         |                                         |                                |  |  |                                                 |                                               |  |                                               |  |                                                          |                                   |                       |  |
| SOBOTA  |                                                |                                         |                                         |                                |  |  |                                                 |                                               |  |                                               |  |                                                          |                                   |                       |  |
| NEDĚLE  |                                                | 8.45 - 9.55<br>KRUHOVÝ TRÉNINK          |                                         |                                |  |  |                                                 |                                               |  | 18.00 - 19.00<br>REHABILITAČNÍ<br>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