

ROZPIS SKUPINOVÝCH LEKČÍ 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 BODY PUMP							
				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, VELESLAVÍNOVA 6, 746 01 OPAVA

REZERVACE NA TEL: 553 770 970, 725 045 190

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