

ROZPIS SKUPINOVÝCH LEKČÍ od 1. 9. 2024

PONDĚLÍ	7.15 - 8.15 KRUHOVÝ TRÉNINK	8.15 - 9.30 KRUHOVÝ TRÉNINK		16.00 - 17.00 TRX připavujeme		17.20 - 18.30 KRUHOVÝ TRÉNINK pokročilý	18.45 - 19.55 KRUHOVÝ TRÉNINK
	Jana	Jana		Linda		Jana	Jana
ÚTERÝ	8.15 - 9.30 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 od 17. 9. 2024	18.30 - 19.30 FIT STRETCHING
	Jana	Jana		Jana		Nad'a	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
		Nad'a		Jana		Jana	Jana
ČTVRTEK	8.00 - 9.15 KRUHOVÝ TRÉNINK	7.30 - 8.30 ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ připravujeme funkční zóna		16.20 - 17.30 FULL BODY TRÉNINK		17.40 - 18.40 BODY BALANCE	19.00 - 20.00 KRUHOVÝ TRÉNINK připravujeme
	Jana	Linda		Jana		Vanda	Linda
						18.00 - 19.00 FUNKČNÍ ZÓNA připravujeme	Honza
PÁTEK	8.00 - 9.00 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA od 20.9.2024			16.00 - 17.10 HODINA NA SLEPO			
	Nad'a			Jana			
SOBOTA							
NEDĚLE		8.45 - 9.55 KRUHOVÝ TRÉNINK				17.30 - 18.30 PILATES pro pokročilé od 6.10.2024	18.30 - 19.30 REHABILITAČNÍ PILATES
		Jana				Nad'a	Nad'a

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

REZERVACE NA TEL: 553 770 970, 725 045 190