

ROZPIS SKUPINOVÝCH LEKCÍ od 1. 9. do 30.9.2023

PONDĚLÍ				17.30 - 18.40 KRUHOVÝ TRÉNINK			
				15.30 - 16.40 HODINA NA SLEPO	16.45-17.45 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA		
				Jana	Nad'a		
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	
ČTVRTEK				16.20 - 17.30 FULL BODY TRÉNINK	17.30 - 18.30 BODY BALANCE		
				Jana	Vanda		
PÁTEK	8.00 - 9.00 od 22.9. SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA			16.00- 17.00 WORKOUT (městské sady)			
		Nad'a			Jana		
SOBOTA							
NEDĚLE	8.30 -9.30 WORKOUT (sv. Hedvika)					17.30 - 18.30 od 24.9. PILATES pro pokročilé	18.30 - 19.30 REHABILITAČNÍ PILATES
		Jana				Nad'a	Nad'a

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

REZERVACE NA TEL: 553 770 970, 725 045 190

WORKOUT - cvičení venku - rezervace jen u Jany Pavlíčkové na tel.: 608 037 707

ROZPIS SKUPINOVÝCH LEKČÍ od 1. 10. 2023

PONDĚLÍ					17.30 - 18.40 KRUHOVÝ TRÉNINK pro pokročilé	18.45 - 19.55 KRUHOVÝ TRÉNINK		
					Jana	Jana		
ÚTERÝ				15.30 - 16.40 JUMP BUNGE + PUMP FIT	16.45-17.45 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA			
				Jana	Naďa			
STŘEDA		8.30-9.30 REHABILITAČNÍ PILATES		16.00 -17.10 UZAVŘENÁ LEKCE VOLEJBAL	17.15 - 18.25 KRUHOVÝ TRÉNINK pro pokročilé	18.30 - 19.40 CARDIO INTERVAL ALPINNING+POSILOVÁNÍ		
		Naďa			Jana	Jana		
ČTVRTEK				16.20 - 17.30 FULL BODY TRÉNINK	17.30 - 18.30 BODY BALANCE			
				Jana	Vanda			
PÁTEK	8.00 - 9.00 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA			16.00- 17.10 HODINA NA SLEPO				
	Naďa			Jana				
SOBOTA								
NEDĚLE		8.45 -9.55 KRUHOVÝ TRÉNINK				17.30 - 18.30 PILATES pro pokročilé	18.30 - 19.30 REHABILITAČNÍ PILATES	
		Jana				Naďa	Naďa	