

ROZPIS SKUPINOVÝCH LEKČÍ od 1. 1. 2025

PONDĚLÍ	7.15 - 8.25 KRUHOVÝ TRÉNINK				16.00 - 17.00 ZUMBA		17.20 - 18.30 KRUHOVÝ TRÉNINK pokročilý	18.40 - 19.50 KRUHOVÝ TRÉNINK	
	Jana				Petra		Jana	Jana	
ÚTERÝ	8.15 - 9.25 KRUHOVÝ TRÉNINK	9.30 - 10.30 CVIČENÍ S DĚTMI			15.30 - 16.40 KRUHOVÝ TRÉNINK začátečníci		16.45 - 17.45 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA	17.50 - 18.50 FLOW JOGA	
	Jana	Jana			Jana		Nada	Marcela	
STŘEDA			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
			Nada			Jana		Jana	Jana
ČTVRTEK	8.15 - 9.25 KRUHOVÝ TRÉNINK				16.20 - 17.30 FULL BODY TRÉNINK			17.40 - 18.40 BODY BALANCE	
	Jana				Jana			Vanda	
PÁTEK	8.00 - 9.00 SM SYSTÉM ZDRAVÁ ZÁDA	9.00 - 10.00 ZUMBA			16.00 - 17.10 HODINA NA SLEPO				
	Nada	Petra			Jana				
PÁTEK	7.15 - 8.25 FUNKČNÍ ZÓNA KRUHOVÝ TRÉNINK								
	Jana								
SOBOTA									
NEDĚLE			8.45 - 9.55 KRUHOVÝ TRÉNINK					18.00 - 19.00 REHABILITAČNÍ PILATES	
			Jana					Nada	

HEALTH PARK WELLNESS CENTRUM OPAVA, VELESLAVÍNOVA 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