

ROZVRH LEKCÍ

ROZVRH PLATNÝ OD 1.11.2018

Hodina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
9-10		PILATES		ZDRAVÁ ZÁDA	CVIČENÍ PRO SENIORY		
10-11	JÓGA 10.30-11.30		ZDRAVÉ PROTAHOVÁNÍ	CVIČENÍ OSHO	ZDRAVÉ PROTAHOVÁNÍ 10-11.30		
11-12			AQUA AEROBIK				
16-17	POWER JÓGA		ZUMBA 16-16.45 28.11., 12. a 19.12	ZUMBA 16-16.45 22.11. a 27.12			
17-18	ZDRAVÉ PROTAHOVÁNÍ	PILATES	POWER JÓGA	PĚT TIBEŤANŮ	PILATES		
18-19	AQUA AEROBIK	AQUA AEROBIK	AQUA AEROBIK	JÓGA	AQUA AEROBIK		SKUPINOVÉ POSILOVÁNÍ
			SPS SYSTÉM 18.00-18.45				
19-20	JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA	POWER JÓGA	PRONÁJEM DRÁHY 19.15-20.15	JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA			