














# ROZVRH CVIČENÍ

Na všechna cvičení je nutné se **PŘEDEM OBJEDNAT** (telefonicky nebo e-mailem)



**BALNEO LÍPA**  
MASÁŽE · FYZIOTERAPIE · CVIČENÍ

Seydlerova 2451, Praha 13 • tel.: 296 113 290, 731 443 511  
e-mail: [recepce@balneolipa.cz](mailto:recepce@balneolipa.cz) • [www.balneolipa.cz](http://www.balneolipa.cz)

Čas / Den	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
9:00–10:00		<b>PILATES</b> Ing. Květuše Rauchová 	<b>JÓGA</b> Protahení a posílení Soňa Třetinová 	<b>PILATES</b> Ing. Květuše Rauchová 	<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b> Dle potřeb (Parkinson) Mgr. Josef Kocourek 
10:00–11:00					<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b> Jóga pro seniory Mgr. Josef Kocourek 
11:00–12:00			<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b> Cvičení pro seniory Mgr. Josef Kocourek 		<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b> SM systém Mgr. Josef Kocourek 
12:00–13:00	<b>JÓGA</b> Restorative class in English Kateřina Chaloupková				
13:00–14:00	<b>JÓGA</b>  Pro seniory Kateřina Chaloupková		<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b> Zdravotní cvičení Mgr. Josef Kocourek 		
14:00–15:00	<b>JÓGA</b> Hormonální terapie Kateřina Chaloupková		<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b>  SM systém začátečníci Mgr. Josef Kocourek		
15:00–16:00			<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b>  Zdravotní cvičení Mgr. Josef Kocourek		
16:00–17:00			<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b>  Dle potřeb (zdravá záda) Mgr. Josef Kocourek	<b>KOMPLEXNÍ CVIČENÍ PÁTEŘE</b> Kateřina Horáková	
17:00–18:00		<b>CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ</b> Martina Gregorová	<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b>  SM systém Mgr. Josef Kocourek	<b>PILATES</b> Dana Šourková	
18:00–19:00	<b>TCHAJ-ŤI</b> Tomáš Pospíšil	<b>PILATES</b> Martina Gregorová		<b>PILATES</b> Dana Šourková	
19:00–20:00					
20:00–21:00					

 Na takto označená cvičení lze uplatnit kartu **MultiSport**

