



ROZVRH CVIČENÍ

9–15 hod.	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45
Pondělí																								
Úterý	PILATES Ing. Květuše Rauchová																							
Středa									LÉČEBNÝ TĚLOCVIK Cvičení pro seniory Mgr. Josef Kocourek								ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ Mgr. Josef Kocourek				LÉČEBNÝ TĚLOCVIK SM systém začátečníci Mgr. Josef Kocourek			
Čtvrtek	PILATES Ing. Květuše Rauchová																							
Pátek	LÉČEBNÝ TĚLOCVIK Cvičení dle potřeb (Parkinson) Mgr. Josef Kocourek				LÉČEBNÝ TĚLOCVIK Jóga pro seniory Mgr. Josef Kocourek				LÉČEBNÝ TĚLOCVIK SM systém Mgr. Josef Kocourek															
15–21 hod.	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45
Pondělí													TCHAJ-ŤI Tomáš Pospíšil											
Úterý									CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ Martina Gregorová				PILATES Martina Gregorová											
Středa	ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ Mgr. Josef Kocourek				LÉČEBNÝ TĚLOCVIK Cvičení dle potřeb (zdravá záda) Mgr. Josef Kocourek				LÉČEBNÝ TĚLOCVIK SM systém Mgr. Josef Kocourek															
Čtvrtek					KOMPLEXNÍ CVIČENÍ PÁTEŘE Kateřina Horáková				PILATES Dana Šourková				PILATES Dana Šourková											
Pátek																								