

# 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: recepc@balneolipa.cz • [www.balneolipa.cz](http://www.balneolipa.cz)

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	
9 <sup>00</sup>		<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 	9 <sup>00</sup>
10 <sup>00</sup>		<b>SM SYSTÉM</b> Šárka Tesařová			<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b> Jóga pro seniory Mgr. Josef Kocourek 	10 <sup>00</sup>
11 <sup>00</sup>			<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b> Cvičení pro seniory Mgr. Josef Kocourek 		<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b> SM systém Mgr. Josef Kocourek 	11 <sup>00</sup>
12 <sup>00</sup>						12 <sup>00</sup>
13 <sup>00</sup>	<b>JÓGA</b> Restorative class in English Kateřina Chaloupková					13 <sup>00</sup>
14 <sup>00</sup>	<b>JÓGA</b>  Pro seniory Kateřina Chaloupková		<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b>  Zdravotní cvičení Mgr. Josef Kocourek			14 <sup>00</sup>
15 <sup>00</sup>	<b>JÓGA</b> Hormonální terapie Kateřina Chaloupková		<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b>  SM systém začátečníci Mgr. Josef Kocourek			15 <sup>00</sup>
16 <sup>00</sup>			<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b>  Zdravotní cvičení Mgr. Josef Kocourek			16 <sup>00</sup>
17 <sup>00</sup>			<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b>  Dle potřeb (zdravá záda) Mgr. Josef Kocourek	<b>KOMPLEXNÍ CVIČENÍ PÁTEŘE</b> Kateřina Horáková		17 <sup>00</sup>
18 <sup>00</sup>		<b>CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ</b> Martina Gregorová	<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b>  SM systém Mgr. Josef Kocourek	<b>PILATES</b> Dana Šourková		18 <sup>00</sup>
19 <sup>00</sup>	<b>TCHAJ-ŤI</b> Tomáš Pospíšil	<b>PILATES</b> Martina Gregorová		<b>PILATES</b> Dana Šourková		19 <sup>00</sup>
20 <sup>00</sup>						20 <sup>00</sup>
21 <sup>00</sup>				 Na takto označená cvičení lze uplatnit kartu <b>MultiSport</b> 		21 <sup>00</sup>