

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

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	
8 <sup>00</sup>						8 <sup>00</sup>
9 <sup>00</sup>	<b>PILATES s FYZIOTERAPEUTKOU</b> Mgr. Hana Titěrová	<b>PILATES</b> Ing. Květuše Pelantová		<b>PILATES</b> Ing. Květuše Pelantová	<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b> Dle potřeb (Parkinson) Mgr. Josef Kocourek	9 <sup>00</sup>
10 <sup>00</sup>	<b>Cvičení pro ZDRAVÁ ZÁDA a SM SYSTÉM</b> Mgr. Markéta Švábová		<b>PILATES PRO MAMINKY</b> Martina Gregorová		<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>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b> Zdravotní cvičení Mgr. Josef Kocourek			13 <sup>00</sup>
14 <sup>00</sup>			<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b> SM systém začátečníci Mgr. Josef Kocourek			14 <sup>00</sup>
15 <sup>00</sup>			<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b> Zdravotní cvičení Mgr. Josef Kocourek			15 <sup>00</sup>
16 <sup>00</sup>			<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b> Dle potřeb (zdravá záda) Mgr. Josef Kocourek	<b>KOMPLEXNÍ CVIČENÍ PÁTEŘE</b> Kateřina Horáková		16 <sup>00</sup>
17 <sup>00</sup>	<b>TCHAJ-ŤI</b> Tomáš Pospíšil	<b>PILATES LIGHT</b> (i pro těhotné) Martina Gregorová	<b>LÉČEBNÝ TĚLOCVIK</b> SM systém Mgr. Josef Kocourek	<b>PILATES</b> Dana Šourková		17 <sup>00</sup>
18 <sup>00</sup>						18 <sup>00</sup>
19 <sup>00</sup>	<b>JÓGA</b> Martina Gregorová	<b>PILATES</b> Martina Gregorová		<b>PILATES</b> Dana Šourková		19 <sup>00</sup>
20 <sup>00</sup>				Na takto označená cvičení lze uplatnit kartu <b>MultiSport</b>		20 <sup>00</sup>