












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

| | Pondělí | Úterý | Středa | Čtvrtek | Pátek | |
|------------------|---|---|--|--|--|------------------|
| 8 ⁰⁰ | | | | | | 8 ⁰⁰ |
| 9 ⁰⁰ | PILATES s FYZIOTERAPEUTKOU Mgr. Hana Titěrová | PILATES Ing. Květuše Rauchová | | PILATES Ing. Květuše Rauchová | LÉČEBNÝ TĚLOCVIK Dle potřeb (Parkinson) Mgr. Josef Kocourek  | 9 ⁰⁰ |
| 10 ⁰⁰ | Cvičení pro ZDRAVÁ ZÁDA a SM SYSTÉM Mgr. Markéta Šváblová | | PILATES PRO MAMINKY Martina Gregorová | | LÉČEBNÝ TĚLOCVIK Jóga pro seniory Mgr. Josef Kocourek  | 10 ⁰⁰ |
| 11 ⁰⁰ | | | LÉČEBNÝ TĚLOCVIK Cvičení pro seniory Mgr. Josef Kocourek  | | LÉČEBNÝ TĚLOCVIK SM systém Mgr. Josef Kocourek  | 11 ⁰⁰ |
| 12 ⁰⁰ | | | | | | 12 ⁰⁰ |
| 13 ⁰⁰ | | | LÉČEBNÝ TĚLOCVIK Zdravotní cvičení Mgr. Josef Kocourek  | | | 13 ⁰⁰ |
| 14 ⁰⁰ | | | LÉČEBNÝ TĚLOCVIK SM systém začátečníci Mgr. Josef Kocourek  | | | 14 ⁰⁰ |
| 15 ⁰⁰ | | | LÉČEBNÝ TĚLOCVIK Zdravotní cvičení Mgr. Josef Kocourek  | | | 15 ⁰⁰ |
| 16 ⁰⁰ | TCHAJ-ŤI Tomáš Pospíšil | | LÉČEBNÝ TĚLOCVIK Dle potřeb (zdravá záda) Mgr. Josef Kocourek  | KOMPLEXNÍ CVIČENÍ PÁTEŘE Kateřina Horáková | | 16 ⁰⁰ |
| 17 ⁰⁰ | | CVIČENÍ PRO TĚHOTNÉ Martina Gregorová | LÉČEBNÝ TĚLOCVIK SM systém Mgr. Josef Kocourek  | PILATES Dana Šourková | | 17 ⁰⁰ |
| 18 ⁰⁰ | | PILATES Martina Gregorová | | PILATES Dana Šourková | | 18 ⁰⁰ |
| 19 ⁰⁰ | | | | | | 19 ⁰⁰ |
| 20 ⁰⁰ | | | |  Na takto označená cvičení lze uplatnit kartu MultiSport  | | 20 ⁰⁰ |