

Rozvrh cvičení - od 8.1.2024

Telocvičňa	12-13	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20
Pondelok	REZERVÁCIA Medical pilates - kurz Silvia	Cvičenie na chrbticu Rasťo	Cvičenie na chrbticu Kristína	Medical Pilates Eva B.	Medical Pilates Eva B.	Redukčný kurz Lucia O.
Utorok	SM systém Dominika	Zdravý chrbát, zdravé nožky-deti Veronika	Cvičenie pre tehotné Veronika	SM systém Veronika	Redukčný kurz Viktória	Redukčný kurz Sabina
Streda	REZERVÁCIA Medical pilates - kurz Silvia	SM systém Mirka	Cvičenie na chrbticu Peťo	Pilates - začiatovníci Silvia K.	Pilates Silvia K.	x
Štvrtok	Medical pilates Kristína	Zdravý chrbát, zdravé nožky-deti Martina R./Silvia	Cvičenie na chrbticu Martina R./Silvia	SM systém Martina R./Silvia	Cvičenie pre tehotné Ema	Redukčný kurz Ema
Piatok	SM systém Lenka	Cvičenie na chrbticu Elena/Kristína	Pilates - začiatovníci Katka	Pilates Katka	Redukčný kurz Renáta/Natália	Redukčný kurz Renáta/Natália
Sobota	x	x	Redukčný kurz Lucka O.	Redukčný kurz Sandra	Redukčný kurz Lucka O.	x

Bazén	7:30-8:30	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21
Pondelok	Aquaerobik Dominik	Aquaerobik Kristína	Aquaerobik Rasťo	Aquaerobik Sandra	Aquaerobik Sandra	Aquafitness Sandra	Redukčný kurz Lucia O.
Utorok	Aquaerobik Milan	Aquaerobik Michal	Aquaerobik Michal	Aquaerobik Eva R.	Aquaerobik Eva R.	Redukčný kurz Viktória	Redukčný kurz Sabina
Streda	Aquafitness Tereza	Aquaerobik Peťo	Aquaerobik Mirka	Aquaerobik rezervácia Sandra	Aquaerobik Sandra	Aquaerobik Sandra	
Štvrtok	Aquaerobik Dominik	Aquaerobik Dominika	Aquaerobik Dominika	Aquaerobik Sandra	Aquaerobik Sandra	Aquafitness Natália	Redukčný kurz Ema
Piatok	Aquaerobik Ema	Aquaerobik Lukáš	Aquaerobik Lukáš	Aquafitness Lukáš	Aquaerobik Sandra	Redukčný kurz Sandra/Natália	Redukčný kurz Sandra/Natália
Sobota	x	x	x	Redukčný kurz Lucia O.	Redukčný kurz Sandra	Redukčný kurz Lucia O.	x

Cvičenia sa uskutočnia iba pri počte minimálne 3 osôb.
Dĺžka cvičenia je 50 min.