

Letný rozvrh cvičení - od 4.7.2022

Telocvičňa	12-13	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20
Pondelok	Medical pilates kurz	Cvičenie na chrbticu-seniori	Cvičenie na chrbticu	Medical Pilates	Medical Pilates	x
Utorok	Medical pilates kurz	Zdravý chrbát, zdravé nôžky-deti	Cvičenie pre tehotné	SM systém	Dvojfitness	x
Streda	Medical pilates kurz	SM systém	Cvičenie na chrbticu	Pilates - začiatočníci	Pilates	x
Štvrtok	Medical pilates kurz	Cvičenie pre tehotné	Cvičenie na chrbticu-seniori	SM systém	Dvojfitness	x
Piatok	SM systém	Cvičenie na chrbticu-seniori	Pilates - začiatočníci	Pilates	x	x

Bazén	7:00-8:00	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20
Pondelok	Aquaaerobik	Aquaaerobik	Aquaaerobik	Aquaaerobik	Aquaaerobik	Aquafitness
Utorok	Aquaaerobik	Aqua seniori	Aquaaerobik	Aquaaerobik	Aquaaerobik	Dvojfitness
Streda	Aquafitness	Aqua pre tehotné	Aquaaerobik	Aquaaerobik	Aquaaerobik	Aquaaerobik
Štvrtok	Aquaaerobik	Aqua seniori	Aquaaerobik	Aquaaerobik	Aquaaerobik	Dvojfitness
Piatok	Aquaaerobik	Aquaaerobik	Aquaaerobik	Aquafitness	Aquaaerobik	x

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