

SPORT PRO VŠECHNY – ROZPIS CVIČENÍ ŽENY – hala SK Aritma

04-06/2017

<i>datum</i>	<i>den</i>	<i>cvičení</i>	<i>instruktorka</i>	
duben	03	Po	Cvičením proti stresu	Helena
	05	St	SM-systém – 1.lekce	Zorka
	10	Po	Zdrav.cvičení s thera-bandy	Helena
	12	St	SM-systém – 2.lekce	Zorka
	19	St	SM-systém – 3.lekce	Zorka
	24	Po	Zdrav.cvičení s gymbally	Daniela
	26	St	SM-systém – 4.lekce	Zorka
květen	03	St	SM-systém – 5.lekce	Zorka
	10	St	SM-systém – 6.lekce	Zorka
	15	Po	Zdrav.cvičení – rovnováha, nohy	Helena
	17	St	SM-systém – 7.lekce	Zorka
	22	Po	Pilates s overballem	Lucka
	24	St	SM-systém – 8.lekce	Zorka
	29	Po	Kruhový trénink se zdrav. zaměřením	Daniela
červen	05	Po	Zdrav.cvičení s tyčemi	Helena
	07	St	SM-systém – 9.lekce	Zorka
	12	Po	Kruhový trénink se zdrav. zaměřením	Lucka
	14	St	SM-systém – 10.lekce	Zorka
	19	Po	Pilates s overballem	Helena
	21	St	Stepy + posilování	Daniela
	26	Po	Zásobník cviků na prázdniny	Helena
	28	St	Závěrečná hodina – Hurá na prázdniny	Daniela, Lucka, Helena, Zorka

Do tělocvičny je nutná cvičební obuv! Náčiní (s výjimkou overballů) k dispozici.

Doporučujeme vlastní cvičební podložku.

Změny v rozpisu cvičení jsou možné.

Další informace: 702 283 995 (Lucka), 737 216 644 (Helena)