

ROZVRH CVIČEBNÍCH KURZŮ NA JARO 2024

(platný od 15. ledna 2024 do 21. června 2024)

Zahájení kurzů s Vladkou se pro nemoc odkládá na týden od 4. března 2024.

Páteční kurzy s Lukášem se nekonají v následujících dnech: 23. 2., 8. 3., 19. 4. a 26. 4. 2024.

Den	Doba konání	Název kurzu	Lektor
PONDĚLÍ	17:00 - 17:55	Zdravotní a kondiční cvičení s pomůckami (pro začátečníky i pokročilé)	Vladka
	18:00 - 18:55	Kondiční a silová cyklistika	Lukáš
	19:00 - 19:55	Aerobní Bosu	Lukáš
STŘEDA	18:00 - 18:55	Pilates s pomůckami	Vladka
	18:00 - 18:55	TRX - závěsné posilovací systémy	Lukáš
	19:00 - 19:55	Kondiční silová cyklistika	Lukáš
ČTVRTEK	17:00 - 17:55	Cvičení v bazénu s pomůckami ¹⁾	Vladka
PÁTEK	18:00 - 18:55	Jóga pro začátečníky	Lukáš
	19:00 - 19:55	Body forming	Lukáš
	19:00 - 19:55	TRX - závěsné posilovací systémy	Lukáš
NEDĚLE	18:00 - 18:55	Power jóga	Lukáš

1) V tomto kurzu cvičí pouze Vladka. Kurz začne až v březnu. Lekce sestává z cvičení s pomůckami v bazénu a následném volném plavání.

Individuální tréninky a konzultace (např. pro držitele poukazů) si klient domlouvá vždy předem s instruktorem dle svých časových možností a časových možností instruktora.

V prodeji jsou i zvýhodněné permanentky na 12 vstupů. Permanentky z podzimní cvičební sezóny je možné vyčerpat do konce ledna 2024.

Rezervace vždy nutná! Provádějte je na e-mailové adrese recepce@srclihovar.cz nebo telefonním čísle **603 597 618**.