

### Regenerační provoz tělocvičny

|         | 15:00 - 16:00  | 16:00 - 17:00                               | 17:00 - 18:00                               | 18:00 | 18:30 |  |
|---------|--|---|---|-------|-------|--|
| Pondělí | 15:00-16:00<br>Externí skupina GPK 1                               | FUNKČNÍ KRUHOVY<br>TRÉNINK<br>Šperlínová    |   |       |       |  |
| Úterý   | Externí skupina<br>KONDIČNÍ CVIČENÍ<br>Mgr. Urbánková<br>Veronika  | JÓGA<br>Jitka Ulrichová                     |   |       |       |  |
| Středa  | PREVENCE BOLESTI ZAD<br>SM systém Jurigová                         | PREVENCE BOLESTI ZAD<br>SM systém Jurigová  |   |       |       |  |
| Čtvrtek | od 14.3.2024<br>ukázková hod.<br>SM systému<br>(každý lichý týden) | Feldenkraisova<br>metoda<br>BA. Petr Ochvat | Feldenkraisova<br>metoda<br>BA. Petr Ochvat |       |       |  |
| Pátek   |  |   |   |       |       |  |

### Regenerační provoz bazénu

|         | 15:00 - 16:00                                       |                           | 16:00 - 17:00                        | 17:00 - 18:00 | 18:00 | 18:30 |  |
|---------|---|---------------------------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|--|
| Pondělí | 15:00<br>volné<br>plavání                           | 15:30<br>volné<br>plavání | 16:00-17:00<br>Externí skupina GPK 1 |               |       |       |  |
| Úterý   |   |                           |                                      |               |       |       |  |
| Středa  |   |                           | Aqua Aerobik<br>Jana Tranová         |               |       |       |  |
| Čtvrtek | Cvičení těhotných<br>od 5.2.2024<br>Jozefáková, Bc. |                           | Aqua Aerobik<br>Jozefáková, Bc.      |               |       |       |  |
| Pátek   |   |                           |                                      |               |       |       |  |