

ROZPIS CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ



C.L.P.A.

centrum léčby pohybového aparátu

| | PONDĚLÍ | ÚTERÝ | STŘEDA | ČTVRTEK | PÁTEK |
|-------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 7.00-7.30 | ŠKOLA ZAD | | PLASTIKA LCA VELMI POKROČILÍ | | PLASTIKA LCA VELMI POKROČILÍ |
| 7.30-8.00 | ŠKOLA ZAD | BECHTĚREVICI | | BECHTĚREVICI | |
| 8.00-8.30 | PLASTIKA LCA POKROČILÍ | PLASTIKA LCA POKROČILÍ | PLASTIKA LCA POKROČILÍ | PLASTIKA LCA POKROČILÍ | PLASTIKA LCA POKROČILÍ |
| 8.30-9.00 | | | | | |
| 9.00-9.30 | | | | | |
| 9.30-10.00 | | | | | |
| 10.00-10.30 | | | | | |
| 10.30-11.00 | | | | | |
| 11.00-11.30 | PLASTIKA LCA ZAČÁTEČNÍCI | PLASTIKA LCA ZAČÁTEČNÍCI | PLASTIKA LCA ZAČÁTEČNÍCI | PLASTIKA LCA ZAČÁTEČNÍCI | PLASTIKA LCA ZAČÁTEČNÍCI |
| 11.30-12.00 | | | | | |
| 12.00-12.30 | | | | | |
| 12.30-13.00 | | | | | |
| 13.00-13.30 | PLASTIKA LCA POKROČILÍ | PLASTIKA LCA POKROČILÍ | PLASTIKA LCA POKROČILÍ | PLASTIKA LCA POKROČILÍ | PLASTIKA LCA POKROČILÍ |
| 13.30-14.00 | | | | | |
| 14.00-14.30 | | LŮŽKA „TEP“ | | LŮŽKA „TEP“ | LŮŽKA „TEP“ |
| 14.30-15.00 | „TEP KYČLE A KOLENE“ | | „TEP KYČLE A KOLENE“ | | |
| 15.00-15.30 | | | | | |
| 15.30-16.00 | | | | | |
| 16.00-16.30 | | | | | |
| 16.30-17.00 | CVIČENÍ PRO SENIORY | PILATES S FYZIOTERAPEUTEM | ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ | PLASTIKA LCA VELMI POKROČILÍ | |
| 17.00-17.30 | | | | | |
| 17.30-18.00 | ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ | PILATES S FYZIOTERAPEUTEM | FYZIOTRÉNINK | JÓGA | |
| 18.00-18.30 | | | | | |
| 18.30-19.00 | | | | | |
| 19.00-19.30 | | | | | |
| 19.30-20.00 | | | | | |