

č.	kategorie	název	popis	den	čas	vedoucí	1. hodina	kde
1	děti 1 - 6 let	cvičení pro rodiče a děti	hry, náčiní, náradí, děti v doprovodu	úterý	16:45 - 18:00	p. Šturmová	21.9.10	Spartak - malá tělocvična info: 776 746 911
2	děti 4 - 6 let	cvičení pro předškolní děti	hry, náčiní, náradí	čtvrtek	16:00 - 17:00	p. Hnyková	7.10.10	Dolní ZŠ - tělocvična info: 728 148 232
3	1. - 5. třída	cvičení pro děti	náčiní, náradí, soutěže	pondělí	15:30 - 16:30	p. Samohelová	4.10.10	Dolní ZŠ - tělocvična info: 731 776 281
4	5. - 9. třída, střední škola	cvičení pro starší žáky	cvičení, hry, soutěže	pondělí	17:30 - 19:00	p. Štajer	6.9.10	Spartak - malá tělocvična info: 732 359 687
5	ženy (muži)	aerobik	různé formy cvičení pro lepší postavu	pondělí	19:30 - 20:30	p. Šturmová	13.9.10	Spartak - malá tělocvična info: 776 746 911
6	ženy (muži)	dance aerobik	zlepšení fyziky, dechu i postavy	pátek	19:00 - 20:30	p. Šablaturová	3.9.10	Spartak - hala info: 608 670 409
7	ženy (muži)	dynamický bodyforming	kondiční posilování, formování postavy	úterý	19:30 - 21:00	p. Tatrová	7.9.10	Spartak - malá tělocvična info: 603 521 611
8	ženy (muži)	Hard Yoga Therapy	směr vycházející z ashtanga yogy	čtvrtek	19:30 - 21:00	p. Perutková	2.9.10	Spartak - malá tělocvična info: 608 055 110
9	ženy (muži)	SM systém	regenerace páteře	středa	17:00 - 18:00	p. Setunská	1.9.10	Horní ZŠ - tělocvična info: 777 914 815
10	ženy (muži)	SM systém	regenerace páteře	čtvrtek	18:30 - 19:30	p. Setunská	2.9.10	Spartak - malá tělocvična info: 777 914 815
11	ženy (muži)	cvičení na velkých míčích	posilování, rehabilitace	středa	19:00 - 20:00	p. Hančová	1.9.10	Spartak - malá tělocvična info: 608 952 404
12	ženy (muži) i pro vyšší věk	cvičení rehabilitační	vhodné i pro osoby vyššího věku	úterý	18:30 - 19:30	p. Žalská	14.9.10	Spartak - malá tělocvična info: 732 811 902
13	ženy / muži	Spinning	jízda na kole na hudbu, každý si zátěž stanoví sám, VHODNÉ PRO VŠECHNY	středa	18:00 - 19:00	p. Fantová	1.9.10	Spartak - klubovna info: 728 146 742
14	ženy / muži	Spinning		středa	19:00 - 20:00	p. Kralovičová	1.9.10	Spartak - klubovna info: 724 440 906
15	ženy / muži	Spinning		neděle	19:00 - 20:00	p. Šaldová	5.9.10	Spartak - klubovna info: 732 821 130
16	muži	floorball	přijďte si zahrát!	pondělí neděle	19:00 - 20:30	p. Štajer	6.9.10	Spartak - malá tělocvična info: 732 359 687

Přijďte sizacvičit!

Info na jednotlivých hodinách nebo telefonicky.