

# ROZVRH CVIČEBNÍCH HODIN 2022/2023

## V TĚLOCVIČNĚ V LUKAVICI

### ZAČÍNÁME

### V ŘÍJNU

#### *Pondělí:*

18:00 - 19:00 **sudý týden AEROBIK** s Jančou **od 3.10.2022**  
(dance, body s posilovací částí, stepy ☺)  
**lichý týden KRUHOVÝ TRÉNING**  
s Olčou s fitness pomůckami

19:15 – 20:15 **CHI – TONING** ( pilates + powerjóga)

#### *Úterý:*

18:00 – 19:30 **STOLNÍ TENIS** – Vlasta Pilar



#### *Středa :*

17:00 – 18:30 **Všestranné cvičení dětí a dorostu**  
**se Svídnickým extrémem**

18:45 – 19:45 **Zdravotní cvičení s Luckou**

#### *Čtvrtek:*

19:00 – 20:00 **DEEPWORK – funkční trénink**  
**začínáme 06. 10. 2022**

#### *Pátek:*

18:00 - 19:30 **STOLNÍ TENIS** - Vlasta Pilar



Těší se na Vás vaši trenéři a cvičitelé ☺