Rozvrh PS ZS 2026		
PONDĚLÍ		
9,00-10,30	Kompenzační cvičení	Fiřtová Sa
10,30-12,00	Pilates	Fiřtová Sa
12,00-13,30	Kondiční cvičení	Fiřtová Sa
ÚTERÝ		
9,00-10,30	Kompenzační cvičení	Fiřtová Sa
10,30-12,00	Pilates	Fiřtová Sa
15,00-16,30	Kompenzační cvičení	Fiřtová Si
16,30-18,00	Kompenzační cvičení	Fiřtová Si
STŘEDA		
9,00-10,30	Kondiční cvičení	Fiřtová Sa
10,30-12,00	Pilates	Fiřtová Sa
12,00-13,30	Kompenzační cvičení	Jelínková P.
13,30-15,00	Tai-či	Kňažko M.
15,00-16,30	Tai-či	Kňažko M.
17,00-18,30	Jóga	Marková K.
ČTVRTEK		
7,30-9,00	Kompenzační cvičení	Fiřtová Si
9,00-10,30	Kompenzační cvičení	Fiřtová Si
10,30-12,00	Posilovna	Fiřtová Si
12,00-13,30	Kondiční cvičení	Jelínková P.
15,00-16,30	Jóga	Kolářová(Hofbauer)
16,30-18,00	Jóga	Kolářová(Hofbauer)
PÁTEK		
7,00 - 8,15	Tai-či	Kňažko M.
8,30 - 9,45	Tai-či (AVALON)	Kňažko M.
9,00-10,30	Kompenzační cvičení	Fiřtová Sa
10,30-12,00	Jóga	Jelínková P.

Individuální kompenzační cvičení – rehabilitace

Karolína Šašková **777 684 956**