

# CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ

---

**Pondělí**                      **19,00 – 20,00 hod**                      **s Markétou**  
Pohodové cvičení pro zdravá záda

**Čtvrtek**                      **19,00 – 20,00 hod**                      **Olga + Markéta (dle rozpisu)**

29.09.16	Markéta	Aby záda nebolel
06.10.16	Markéta	Gymbally (pilates na velkých míčích)
13.10.16	Olga	Aerobic + břišní pekáč
20.10.16	Markéta	Flexi-bar (kmitací tyč)
27.10.16	Olga	Aerobic + břišní pekáč
03.11.16	Markéta	Gymbally
10.11.16	Olga	Aerobic + břišní pekáč
17.11.16	Markéta	Flexi-bar
24.11.16	Olga	Aerobic + břišní pekáč
01.12.16	Markéta	Gymbally
08.12.16	Olga	Aerobic + břišní pekáč
15.12.16	Markéta	Flexi-bar
22.12.16	Olga	Aerobic + břišní pekáč
05.01.17	Olga	Aerobic + břišní pekáč
12.01.17	Olga	Aerobic + břišní pekáč
19.01.17	Olga	Aerobic + břišní pekáč
26.01.17	Markéta	Gymbally
02.02.17	Olga	Aerobic + břišní pekáč
09.02.17	Markéta	Flexi-bar
16.02.17	Olga	Aerobic + břišní pekáč
23.02.17	Markéta	Gymbally
02.03.17	Olga	Aerobic + břišní pekáč
09.03.17	Markéta	Flexi-bar
16.03.17	Olga	Aerobic + břišní pekáč
23.03.17	Markéta	Gymbally
30.03.17	Olga	Aerobic + břišní pekáč
06.04.17	Markéta	Flexi-bar
13.04.17	Olga	Aerobic + břišní pekáč
20.04.17	Markéta	Gymbally
27.04.17	Olga	Aerobic + břišní pekáč
04.05.17	Markéta	Flexi-bar
11.05.17	Olga	Aerobic + břišní pekáč
18.05.17	Markéta	Gymbally
25.05.17	Olga	Aerobic + břišní pekáč

