

Pohybové štúdio

Rozpis cvičení

Cvičenie	Termín	Fyzioterapeutka
DNS Zdravý chrbát začiatocníci skupina A	Pondelok 16:30	Katka
DNS Zdravý chrbát začiatocníci skupina B	Pondelok 18:30	Katka
DNS Zdravý chrbát začiatocníci skupina C	Streda 17:30	Deniska
DNS Zdravý chrbát mierne pokročilí skupina A	Pondelok 17:30	Katka
DNS Zdravý chrbát mierne pokročilí skupina B	Streda 18:30	Deniska
DNS Zdravý chrbát pokročilí	Streda 16:30	Deniska
Cvičenie pre seniorov na zlepšenie rovnováhy a ako prevencia pádov	Štvrtok 11:00	Katka + Deniska

Pohybové štúdio

Rozpis cvičení

Pondelok	Streda	Štvrtok
-	-	11:00 - 11:50 Cvičenie pre seniorov
16:30 - 17:20 DNS začiatočníci A	16:30 - 17:20 DNS pokročilí	-
17:30 - 18:20 DNS mierne pokročilí A	16:30 - 17:20 DNS začiatočníci C	-
18:30 - 19:20 DNS začiatočníci B	16:30 - 17:20 DNS mierne pokročilí B	-