



C.L.P.A.
Centrum léčby pohybového aparátu
ROZPIS CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
7.00-7.30					
7.30-8.00		BECHTĚREVICI		BECHTĚREVICI	
8.00-8.30	PLASTIKA LCA	PLASTIKA LCA	PLASTIKA LCA	PLASTIKA LCA	PLASTIKA LCA
8.30-9.00	POKROČILÍ	POKROČILÍ	POKROČILÍ	POKROČILÍ	POKROČILÍ
9.00-9.30	ORTOPEDIE	ORTOPEDIE	ORTOPEDIE	ORTOPEDIE	ORTOPEDIE
9.30-10.00	"TEP"	"TEP"	"TEP"	"TEP"	"TEP"
10.00-10.30					
10.30-11.00					
11.00-11.30	PLASTIKA LCA ZAČÁTEČNÍCI	PLASTIKA LCA ZAČÁTEČNÍCI	PLASTIKA LCA ZAČÁTEČNÍCI	PLASTIKA LCA ZAČÁTEČNÍCI	PLASTIKA LCA ZAČÁTEČNÍCI
11.30-12.00					
12.00-12.30					
12.30-13.00					
13.00-13.30	PLASTIKA LCA	PLASTIKA LCA	PLASTIKA LCA	PLASTIKA LCA	PLASTIKA LCA
13.30-14.00	POKROČILÍ	POKROČILÍ	POKROČILÍ	POKROČILÍ	POKROČILÍ
14.00-14.30	ORTOPEDIE	ORTOPEDIE	ORTOPEDIE	ORTOPEDIE	ORTOPEDIE
14.30-15.00	"TEP"	"TEP"	"TEP"	"TEP"	"TEP"
15.00-15.30					
15.30-16.00	"TEP KYČLE A KOLENE"	PLASTIKA LCA	"TEP KYČLE A KOLENE"	PLASTIKA LCA	
16.00-16.30		VELMI POKROČIL		VELMI POKROČIL	
16.30-17.00	SENIOŘI	PLASTIKA LCA	SENIOŘI	PLASTIKA LCA	
17.00-17.30		VELMI POKROČIL		VELMI POKROČIL	
17.30-18.00	ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ		ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ		
18.00-18.30					
18.30-19.00	REZERVACE	TĚHULKY		SM-SYSTÉM	
19.00-19.30				PELVICOR	
19.30-20.00				POWER JÓGA	