

ROZVRH SKUPINOVÉHO CVIČENÍ

platný od
7. 2. 2019

LICHÝ TÝDEN

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
ACL skupinka po operaci předního zkříženého vazů 9:00 - 9:45	REZERVACE ISL 7:30 - 8:30	REZERVACE ISL 7:30 - 8:30	AMPUTÁŘI 11:00 - 12:00	ACL skupinka po operaci předního zkříženého vazů 9:15 - 10:00
AMPUTÁŘI 11:00 - 12:00	RELAXAČNÍ SKUPINKA 10:00 - 11:00	ACL skupinka po operaci předního zkříženého vazů 9:15 - 10:00	HSSP 12:00 - 13:00	AMPUTÁŘI 11:00 - 12:00
HSSP 12:00 - 13:00	AMPUTÁŘI 11:00 - 12:00	AMPUTÁŘI 11:00 - 12:00	ZÁDA skupinka pro hospital. pacienty 13:00 - 14:00	HSSP 12:00 - 13:00
ZÁDA skupinka pro hospital. pacienty 13:00 - 14:00	CVIČENÍ S MÍČI 12:00 - 13:00	HSSP 12:00 - 13:00	NESTABILNÍ PLOCHY 14:00 - 15:00	SENZOMOTORIKA, STABILITA, FCE NOHY 14:00 - 15:00
REZERVACE 15:30 - 16:30	FUNKCE NOHY 13:00 - 14:00		REZERVACE ISL 15:15 - 16:15	
REZERVACE Pomoz Sobě 16:30 - 17:30	HSSP skupinka pokročilí 14:00 - 15:00		HSSP 16:30 - 17:30	
	ACL skupinka po operaci předního zkříženého vazů 15:00 - 15:45			
	PILATES PRO ZAMĚŠTNANCE 16:00 - 17:00			
	REZERVACE ISL 17:00 - 19:00			

ROZVRH SKUPINOVÉHO CVIČENÍ

platný od
7. 2. 2019

SUDÝ TÝDEN

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
AMPUTÁŘI 11:00 - 12:00	REZERVACE ISL 7:30 - 8:30	REZERVACE ISL 7:30 - 8:30	ACL skupinka po operaci předního zkříženého vazy 9:15 - 10:00	ACL skupinka po operaci předního zkříženého vazy 9:15 - 10:00
HSSP 12:00 - 13:00	ACL skupinka po operaci předního zkříženého vazy 9:15 - 10:00	AMPUTÁŘI 11:00 - 12:00	AMPUTÁŘI 11:00 - 12:00	AMPUTÁŘI 11:00 - 12:00
ZÁDA skupinka pro hospital. pacienty 13:00 - 14:00	RELAXAČNÍ SKUPINKA 10:00 - 11:00	HSSP 12:00 - 13:00	HSSP 12:00 - 13:00	HSSP 12:00 - 13:00
ACL skupinka po operaci předního zkříženého vazy 15:00 - 15:30 (15:45)	AMPUTÁŘI 11:00 - 12:00	ACL skupinka po operaci předního zkříženého vazy 14:00 - 14:45	ZÁDA skupinka pro hospital. pacienty 13:00 - 14:00	SENZOMOTORIKA, STABILITA, FCE NOHY 14:00 - 15:00
REZERVACE 15:30 - 16:30	CVIČENÍ S MÍČI 12:00 - 13:00		NESTABILNÍ PLOCHY 14:00 - 15:00	
REZERVACE Pomoz Sobě 16:30 - 17:30	FUNKCE NOHY 13:00 - 14:00		REZERVACE ISL 15:15 - 16:15	
	HSSP skupinka pokročilí 14:00 - 15:00		HSSP 16:30 - 17:30	
	PILATES PRO ZAMĚŠTNANCE 16:00 - 17:00			
	REZERVACE ISL 17:00 - 19:00			

ROZVRH POSILOVNY

platný od
7. 2. 2019

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
11:30 - 12:30	14:00 - 15:00	11:45 - 12:45	9:30 - 11:00	9:30 - 11:00 Terapeutická skupinka - amputáři
				14:15 - 15:15