

ROZPIS AKTIVIT 23. 2. - 1. 4. 2012 - AQUACENTRUM DELFÍNEK A PLAVECKÝ STADION OLOMOUC  
 LEGIONÁŘSKÁ 11, OLOMOUC, TEL.: 585 434 482 Delfinek, 585 427 181 Plavecký stadion, www.olterm.cz

DEN	ČAS	TYP LEKCE	CVIČÍ	HLÍDÁNÍ DĚTÍ	NÁROČNOST
PONDĚLÍ	9.15-10.15	power jóga	Monika	*	1 - 2
	10.45-11.45	pilates	Míla	*	1
	15.35-16.20	cvičení dětí 3 - 5 let	Romana		0
	16.30-17.30	JÓGA classic PRO ZAČATEČNÍKY	Magda		1
	17.30-18.30	posilování na stepech	Katka	*	1 - 2
	18.30-19.30	zumba	Magda		1 - 3
	19.30-20.30	<b>PSO - kondiční plavání s trenérem</b>	Lucka		1 - 3
	19.40-20.40	aquaerobic	Míla		1 - 2
ÚTERÝ	8.45-9.45	pilates	Míla	*	1
	10.45-11.45	cvičení na míčích, posilování	Míša	*	2 - 3
	16.00-17.00	posilování	Vlasta	*	2
	17.00-18.00	power jóga	Monika	*	1 - 2
	18.00-19.00	posilování na stepech	Katka		1 - 2
	19.00-20.00	tae-bo	Míša		3
	19.30-20.30	aquaerobic	Jana		1 - 2
STŘEDA	8.00-9.00	power jóga	Monika		1 - 2
	9.00-10.00	zumba	Magda	*	1 - 3
	10.15-11.00	cvičení dětí 3 - 5 let	Romana		0
	15.00-16.00	gravid jóga pro těhotné	Monika		1
	16.00-17.00	power jóga	Monika		1 - 2
	17.00-18.00	posilování	Míša		2
	18.00-19.00	zumba	Magda		1 - 3
	19.00-20.00	pilates	Míla		1
	19.30-20.30	aquazumba	Magda		1 - 2
	18.30-19.30	<b>PSO - kondiční plavání s trenérem</b>	Pavlna		1 - 3
	19.30-20.30	<b>PSO - kondiční plavání s trenérem</b>	Pavlna		1 - 3
ČTVRTEK	7.30-8.30	pilates	Míla	*	1
	10.15-11.15	cvičení na míčích, posilování	Míša	*	2 - 3
	16.00-17.00	power step	Vlasta	*	2 - 3
	17.00-18.00	power jóga	Monika	*	1 - 2
	18.00-19.00	cvičení na míčích, posilování	Míša		2 - 3
	19.00-20.00	JÓGA classic PRO ZAČATEČNÍKY	Magda		1
	19.30-20.30	aquaerobic	Míša		1 - 2
PÁTEK	9.15-10.15	posilování na stepech	Vlasta	*	1 - 2
	10.15-11.15	power jóga	Monika	*	1 - 2
	17.00-18.00	posilování	Míša		2
	19.00-20.00	zumba od	Magda		1 - 3
	19.00-20.00	aquaerobic	Míša		1 - 2
SO	9.15-10.15	posilování	Vlasta		2
	10.50-11.50	cvičení na míčích, posilování	Míša		2 - 3
NE	17.30-18.30	<b>PSO-plav. výcvik pro dospělé NEPLAVCE "A"</b>			kurz 15.1. - 1.4.
	18.30-19.30	<b>PSO-plav. výcvik pro dospělé NEPLAVCE "B"</b>			kurz 15.1. - 1.4.
	17.30-18.30	zumba	Magda		1 - 3
	18.30-19.30	posilování na stepech	Katka		1 - 2
	19.30-20.30	<b>PSO - kondiční plavání s trenérem</b>	Lucie		1 - 3
	19.30-20.30	aquazumba	Magda		1 - 2

Před první návštěvou kondičního cvičení, dětské herny, aquaerobicu či dalších aktivit se prosím seznámte s návštěvními a provozními řády. Cvičte jen v čisté obuvi, na podložku si vždy pokládejte svůj čistý ručník. Na power jógu si noste svoji podložku. Pokud jste začátečník, oznamte to vždy před zahájením cvičení cvičitelce - doporučujeme náročnost 1 nebo 1 - 2 a vždy cvičit bez zátěže. Mírně pokročilým doporučujeme náročnost 1 - 2, 2, 1 - 3 (při 1 - 3 však doporučujeme vynechat zátěž /činky, gumy, tyče a pod./ nebo omezit pohyby paží, případně snížit počty opakování, pokročilým doporučujeme úroveň 2 - 3, 3 (údaje jsou orientační). Průběžně prosím sledujte informace na našich stránkách nebo na recepci (změny rozpisů, zápisy, nemoci, atp.), rozpis se může s ohledem na požadavky provozu mírně změnit. Před první návštěvou dětské herny vyplňte na recepci Evidenční list dítěte, předějte ho cvičitelce a seznámte se s návštěvním řádem dětské herny. **AKTIVITY NA PLAVECKÉM STADIONU: PLAVECKÝ VÝCVIK PRO DOSPĚLÉ NEPLAVCE a KONDIČNÍ PLAVÁNÍ s trenérem.** POZOR podrobnější info, přihlášení, platby a vstup je přes pokladnu stadionu. Seznamte se předem s návštěvním řádem a pokyny pro jednotlivé aktivity. Počet míst omezen.