

Rozpis cvičení a plavání

Aquacentrum Delfínek, Plavecký stadion, Legionářská 11, Olomouc
585 434 482 - Delfínek, 585 427 208 - Plavecký stadion, www.olterm.cz

3. září – 21. prosince 2018

| Den | Čas | Typ lekce | Cvičí | D | Náročnost |
|---------|---------------|---|---------------|---|-----------|
| Pondělí | 16.00-17.00 | Rytmus | pronájem | | |
| | 17.00-18.00 | synchro | pronájem | | |
| | 18.00–19.00 | aerobic s posilováním | Míša D. | | 1 - 2 |
| | 19.30 - 20.30 | PSO - kondiční plavání s trenérem | Lukáš | | 1 - 3 |
| Úterý | 10.15 - 11.00 | cvičení dětí (1,5 – 3 roky) s rodiči | Romana | | 0 |
| | 16.00 - 17.00 | posilování | Vlasta | * | 2 - 3 |
| | 17.15 - 18.15 | posilování na stepch | Katka | | 1 - 2 |
| | 18.15 –19.15 | pilates | Míla | | 1 - 2 |
| Středa | 16.00 – 17.00 | PSO - plavání pro zdraví /pro děti od 10 let/ | Jana V. | | 1 - 2 |
| | 17.30 - 18.30 | Body form | Míša D. | | 1 - 2 |
| | 18.30 -19.30 | power jóga | Anita | | 1 - 2 |
| | 18.30 - 19.30 | PSO - plavání pro zdraví /pro děti od 10 let/ | Jana V. | | 1 - 2 |
| | 19.30 - 20.30 | PSO - kondiční plavání s trenérem | Jana V. | | 1 - 3 |
| Čtvrtek | 9.45 – 10.30 | cvičení dětí s rodiči (1,5 – 3 let) | Romana | | 0 |
| | 16.00 - 17.00 | posilování | Vlasta | * | 1 - 3 |
| | 17.15 - 18.15 | posilování na stepch | Katka | | 1 - 2 |
| | 18.15 - 19.15 | pilates | Míla | | 1 - 2 |
| | 19.30 - 20.30 | PSO - kondiční plavání s trenérem | Lukáš | | 1 - 3 |
| | 19.40 - 20.40 | aquaerobic | Míša | | 1 - 2 |
| PÁ | 16.00 – 17.00 | Synchro | pronájem | | |
| | 17.00 - 20.00 | Rytmus | pronájem | | |
| Neděle | 16.30 - 17.30 | PSO - plavání pro zdraví /pro děti od 10 let/ | Lucie | | 1 - 2 |
| | 17.30 - 18.30 | PSO - plavání pro zdraví /pro děti od 10 let/ | Šimon | | 1 - 2 |
| | 17.30 - 18.30 | PSO – plavání pro dospělé neplavce "A" | Lucie | | 1 - 2 |
| | 18.30 - 19.30 | PSO – plavání pro dospělé neplavce „B" | Lucie + Šimon | | 1 - 2 |
| | 19.30 - 20.30 | PSO - kondiční plavání s trenérem (2 skup.) | Lucie + Šimon | | 1 - 3 |

Rozpis cvičení a plavání

základní pokyny

- **Před první návštěvou** kondičního cvičení, dětské herny, aquaerobicu či dalších aktivit se prosím seznámte s Návštěvním řádem.
- V případě zdravotních omezení Vám před zahájením kondičního cvičení nebo plavání doporučujeme konzultovat Váš zdravotní stav s ošetřujícím lékařem, který určí případná omezení.
- Cvičte jen **v čisté obuvi**, na podložku si vždy pokládejte **svůj čistý ručník**.
- **Na power jógu, jógu nebo pilates** si prosím noste svoji podložku.
- **Pokud jste začátečník**, oznamte to vždy před zahájením cvičení cvičitelce - doporučujeme náročnost 1 nebo 1 - 2 a vždy cvičit bez zátěže. Při cvičení se však řiďte svými pocity, nepřepínejte se a podle potřeby odpočívejte.
- **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.
- **Aktivity na Plaveckém stadionu** - podrobnější informace, přihlášení, platby a vstup jsou přes pokladnu stadionu, seznámte se předem s Návštěvním řádem a pokyny pro jednotlivé aktivity.
- Počet míst na cvičení i plavání je omezen.