

Rozpis cvičení a plavání

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

2. ledna – 31. března 2019

Den	Čas	Typ lekce	Cvičí	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	Pavčina	1 - 3
Úterý	10.15 - 11.00	cvičení dětí (1,5 – 2 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 (2 – 3 roky)	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	Jana V.	1 - 3
	19.15 - 20.15	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.