

LETNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

čtvrtek 5. 6. – 2. 10. 2025

Cena 1 lekce 95,- Kč, rezervace jednotlivých lekcí platbou nejpozději týden před termínem.

Možnost platby hotově i převodem, žádejte o VS v Klubu.
Klub REMEDIUM, Táboritská 22 (zadní trakt), Praha 3
tel. 222 712 940, senior@remedium.cz, www.vstupujte.cz

Předběžný rozpis termínů s cvičícími lektory:

	ČTVRTEK 9.30 - 10.30	DRUH CVIČENÍ
5.6.	Irena Nováková	Jóga v denním životě
12.6.	Dana Kurková	Rekondiční cvičení
19.6.	Irena Nováková	Jóga v denním životě
26.6.	Jaroslava Kopecká	Rekondiční cvičení
3.7.	Marta Roubalová	Hudbou a pohybem
10.7.	Šárka Moulet	Jóga ke spokojenému životu
17.7.	Renáta Müllerová	Kompenzační cvičení
24.7.	Šárka Moulet	Jóga ke spokojenému životu
31.7.	Jaroslava Kopecká	Cvičení na židlích
7.8.	Renáta Müllerová	Kompenzační cvičení
14.8.	Dana Kurková	Cvičení proti bolestem zad
21.8.	Šárka Moulet	Jóga ke spokojenému životu
28.8.	Jaroslava Kopecká	Rekondiční cvičení
4.9.	Dana Kurková	Cvičení proti bolestem zad
11.9.	Jaroslava Kopecká	Cvičení na židlích
18.9.	Markéta Hříbalová	Rehabilitační cvičení s prvky pilates
25.9.	Dana Kurková	Rekondiční cvičení
2.10.	Šárka Moulet	Jóga ke spokojenému životu