**HARMONOGRAM**

Skupinové cvičení Spirální stabilizace páteře - SM systém - 2. pololetí 2025

včetně všeobecných podmínek k průběhu cvičebních hodin

**od 1. 9. do 15. 12. 2025**

**PONDĚLÍ –** Sport Lípa, nová sportovní hala, Werichova ul., 1. patro

**Max. počet Cvičební čas Kondice \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**10 osob 17.45 – 18.45 cvičí Líba POKROČILÍ volná místa 4**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**ÚTERÝ** – Studio Mariánská 216/2, 1. patro

**osoby 16.15 – 17.15 h cvičí Líba POKROČILÍ obsazeno**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**STŘEDA –** Studio Mariánská 21/2, 1. patro(max. 3 osoby) začínáme od 18. 9.

**4 osoby 10.00 – 11.00 h cvičí Líba POKROČILÍ obsazeno**

**-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**STŘEDA** – nová sportovní hala Sport Lípa, 1. patro

**10 osob 17.30– 18.30 h** **cvičí Líba POKROČILÍ volná místa 1**

**-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**ČTVRTEK**  – nová sportovní hala Sport Lípa

**10 osob 17.30 – 18.30 h cvičí Líba POKROČILÍ volná místa 2**

**10 osob 19.00 – 19.50 h cvičí Líba POKROČILÍ volná místa 1**

**V každém kurzu je vždy 1 h vyhrazená pro náhrady neprocvičených hodin z jiných kurzů.**

**Cvičíme v přiléhavých legínách, krátkých kalhotech, přiléhavých tričkách a v ponožkách. Karimatky vlastní.**

**BONUS pro stálé cvičence s permanentkou:**

Neprocvičené hodiny lze v rámci časové permanentky po dohodě nahradit v jiném kurzu nebo si sjednat výměnu 1 neprocvičené hodiny za 1 individuální hodinu s doplatkem do výše 1 h á 500 Kč (zvýhodněná cena ind. hodiny)

V České Lípě, 1. září 2025 Libuše Irsa Kojzarová, IČ 41155840

certifikovaný trenér, lektor a terapeut metody SPS