

H A R M O N O G R A M

Skupinové cvičení Spirální stabilizace páteře - SM systém
včetně všeobecných podmínek k průběhu cvičebních hodin
od 7. 9. do 18. 12. 2026

PONDĚLÍ – Sport Lípa, nová sportovní hala, Werichova ul., 1. patro (max. 10 – 11 osob)

7 osob 18.00 – 18.50 h **cvičí Líba** **POKROČILÍ** **volná 3 místa**

PONDĚLÍ - ÚTERÝ – Studio Mariánská 216/2, 1. patro (max. 3-4 osoby)

PO 3 osoby MUŽI 15.30 – 16.20 h **cvičí Líba**

ÚT 4 osoby 16.20 – 17.10 h **cvičí Líba** **POKROČILÍ** – uzavřená skupina

STŘEDA – Studio Mariánská 21/2, 1. patro (max. 3-4 osoby)

4 osoby **sudý týden** 9.00 – 9.55 h **cvičí Líba** **POKROČILÍ** - uzavřená skupina
3 osoby **lichý týden**

STŘEDA – nová sportovní hala Sport Lípa, 1. patro (max. 10 – 11 osob)

10 osob 17.30– 18.25 h **cvičí Líba** **POKROČILÍ** **obsazeno**

ČTVRTEK – nová sportovní hala Sport Lípa (max. 10 – 11 osob)

8 osob 18.00 – 18.50 **cvičí Líba** **POKROČILÍ** **volno 2**
10 osob 19.00 – 19.50 **cvičí Líba** **POKROČILÍ** **obsazeno**

P Á T E K – **studio Mariánská 21/2, 1. patro (max. 3 osoby do 19 let)** **ZAČÁTEČNÍCI i POKROČILÍ**
- S K O L I Ó Z A – kurzy dle domluvy

Cvičíme v přiléhavých legínách, krátkých kalhotách, přiléhavých tričkách a v ponožkách.

BONUS pro stálé cvičence s permanentkou:

Neprocvičené hodiny ve skupinách nepropadají, ale lze si je v jiném kurzu v rámci časové permanentky po dohodě nahradit nebo si sjednat výměnu 1 neprocvičené hodiny za 1 individuální hodinu s doplatkem. **Dlouhodobá absence více jak 4 týdny z důvodu nemoci** – 2 h možno odečíst z příští permanentky a rest přenést jako náhradu do dalšího cvičebního období aniž by se krátila nová permanentka.