

# CVIČENÍ PRO BOLAVÁ ZÁDA – STUDIO LUISA

školní rok 2018 / 2019

Místo: velká tělocvična ZŠ J.Seiferta, Vlkova 31, Praha 3

dny	hodiny					
pondělí	17:00	-	17:50	a	18:05 - 18:55	hod
čtvrtek	17:30	-	18:20			hod

## Podrobný rozpis hodin – školní rok 2018 / 2019

2018	pondělí	čtvrtek	pondělí	čtvrtek	pondělí	čtvrtek	pondělí	čtvrtek	pondělí	čtvrtek
ZÁŘÍ							17.	20.	24.	27. e
ŘÍJEN	1. m	4.	8.	x (11.)	x (15.)	18. B	22.	25.	x (29.)	
LISTOPAD		1.	5. S	8. m	12.	15.	19. e	22.	26.	29. S
PROSINEC	3.	6.	10. B	13.	17.	x (20.)	x (24.)	x (27.)	x (31.)	
2019	pondělí	čtvrtek	pondělí	čtvrtek	pondělí	čtvrtek	pondělí	čtvrtek	pondělí	čtvrtek
LEDEN		3. e	7. m	10.	14.	17. B	x (21.)	x (24.)	28. e	31.
ÚNOR	4.	7. S	x (11.)	x (14.)	18.	21.	25. B	28.		
BŘEZEN	4.	7. m	11. S	14.	18.	21. e	25. m	28.		
DUBEN	1.	4. B	8. e	11.	15.	x (18.)	x (22.)	25. S	29. B	
KVĚTEN		2.	6.	x (9.)	13.	16. m	20. S	23.	x (27.)	x (30.)
ČERVEN	3.	6.	10.	13.						
	značka		komentář							
LEGENDA	B	cvičení na velkých RHB balónech (fitballech)								
	m	cvičení na malých míčích (overballech)								
	e	cvičení s elastickými gumami								
	S	SM systém (cvičení s elastickými pásy MUDr.Smíška)								
	—	pondělí (nepodtržené dny jsou čtvrtky)								
	?	Bude upřesněno, zda cvičíme								
	x (x)	necvičí se, hodina odpadla (prázdniny, svátky..)								
	x (x)	Cvičení u moře, v tělocvičně se necvičí								

Změna hodin a pomůcek vyhrazena. Sledujte aktuální informace.

### Kontakty:

MUDr. Vanda Louisa Řezníčková

Tel:222 928 255 ; mobil: 603 770 391

E-mail: [reznickova.vanda@seznam.cz](mailto:reznickova.vanda@seznam.cz)

Web: [www.zdravotnicviceni.cz](http://www.zdravotnicviceni.cz)

Spojení: tram: 5,9,15, 26 – zastávka Husinecká (a potom do kopce ulicí Krásova)  
nebo zastávka Lipanská (a potom po rovině ulicí Vlkova)