

SPORTOVNĚ KULTURNÍ CENTRUM  
V ONDŘEJOVĚ



## PROGRAM PRO DOSPĚLÉ

- Sebeobrana** s Kristinou Bosákovou – pondělí od 19 hod (od 4. 9.)
- Badminton** bez trenéra – pondělí od 20 a čtvrtek od 19,30 hod (od 4. 9.)
- Pilates** s Bárou Valuchovou – pondělí od 19 hod (od 4. 9.)
- Power jóga** s Ditou Fuchsovou – pondělí od 20 hod (od 11. 9.)
- Aerobik a Body Form** s Olgou Šípkovou – úterý od 18 hod (od 5. 9.)
- Box a kondiční box** se Standou Stárkem – úterý od 19,30 a sobota od 9,30 hod (5. 9.)
- Zdravá záda** s Martou Princovou – úterý od 9 hod (od 5. 9.)
- Hatha jóga** s Jolanou Soukupovou – úterý od 17,30 hod (od 5. 9.)
- Taekwon-Do** s Vladimírem Machotou – středa od 17 a neděle od 16 hod (6. 9.)
- Balanční pomůcky a SM-systém** s Danou Řehákovou – středa od 18 hod (od 13. 9.)
- Dance Aerobic** s Olgou Šípkovou – čtvrtek od 18 hod (od 7. 9.)
- Zdravě do kondice** se Zdenou Ambrožovou – čtvrtek od 18 hod (od 7. 9.)
- Pilates s Port de Bras** s Bárou Valuchovou – čtvrtek od 19 hod (od 7. 9.)
- Body Styling** s Nikol Taulovou – neděle od 19 hod (od 10. 9.)



[www.skcvondrejove.cz](http://www.skcvondrejove.cz)



**ZÁPRAŽÍ**  
www.zaprazi.eu