

Vážení zájemci a příznivci kursů zdravotního cvičení, **dovolují si vás pozvat na**

**XIV. ročník – školní rok 2009 / 2010**

## CVIČENÍ PRO BOLAVÁ ZÁDA - STUDIO LUISA

### Zahájení:

**1.10. 2009 v 17 : 30 hod**

### Místo konání:

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

### Cvičební dny a hodiny:

**Pondělí 17:00 - 17:50 a 18:05 - 18:55**

**Čtvrtek 17:30 - 18:20**

### Cena:

40 Kč / cvičební jednotku

### Podrobný rozpis hodin - šk.rok 2009/2010

2009									
<b>ŘÍJEN</b>	1.	5.	8.m	12.e.	15.	19.	22.S	26.B	x
Moje účast									
<b>LISTOPAD</b>	2.	5.	9.S	12.B	x.	x.	23.	26.	30.m
Moje účast									
<b>PROSINEC</b>	3.e	7.	10.	14.e	17.m	x	x	x	x
<b>2010</b>									
<b>LEDEN</b>	4.	7.	11.B	14.	18.	21.m	25.S	28.	
Moje účast									
<b>ÚNOR</b>	1.	4.S	8.m	11.	15.	18.B	22.e	25.	
Moje účast									
<b>BŘEZEN</b>	x	x	8.	11.e	15.B	18.	22.	25.m	29.S
Moje účast									
<b>DUBEN</b>	x	x	8.	12.	15.e	19.m	22.	26.	29.B
Moje účast									
<b>KVĚTEN</b>	3.e	6.	10.	13.S	17.B	20.	24.	27.e	31.m
Moje účast									
<b>ČERVEN</b>									
Moje účast									
<b>LEGENDA</b>	<b>B</b>	cvičení na velkých RHB balónech (fitballech)							
	<b>m</b>	cvičení na malých míčích (overballech)							
	<b>e</b>	cvičení s elastickými pásy Thera Band							
	<b>S</b>	SM systém (cvičení s elastickými pásy MUDr.Smíška)							
	—	Pondělí (nepodtržené dny jsou čtvrtky)							
	<b>x</b>	necvičí se, hodina odpadla (prázdniny,svátky..)							
		hodiny budou upřesněny v roce 2010							

Zdraví a sportu zdar, na shledanou v tělocvičně, všechny srdečně zdraví



V Praze dne 29.9.2009

Vanda Louisa Řezníčková

#### Kontakty:

Tel:236 002 311,236 002 329 ( 8-14 hod ); FAX: 236 005 711; mobil: 603 770 391

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

**WEB:** <http://www.zdravotnicviceni.cz>