

Cvičební programy RS centra od ledna 2018

- skupinové cvičení probíhá v **tělocvičně v budově Neurologické kliniky ve Viničné č.p. 9**
- podmínkou cvičení je **předpis na rehabilitaci** od ošetřujícího lékaře z RS centra, cvičení je přednostně pro pacienty RS centra na Karlově náměstí, noví zájemci musí projít vstupním individuálním vyšetřením na rehabilitaci, domluvit se lze na níže uvedených kontaktech
- s sebou si vezměte **pohodlnou sportovní obuv a oblečení, pití**

Kontaktní osoby: Mgr. Klára Novotná novotna.klara.k@gmail.com, tel: 22496 6524 (volat po-čt dopoledne)

	8.30 - 9.30		9.30-10.30		10.30-11.30			15.30 - 16.30		16.30 - 17.30		17.30 - 18.30		18:30 - 19:30	
pondělí Klára									16.00 Kruhový trénink	17.00 Kruhový trénink					
úterý Danča/Petr	8:30 Kruhový trénink								16.00 Tai - chi začátečníci	17.00 Tai - chi mírně pokročilí	18.00 Cvičení pro zdravá záda				
středa Klára							15:00 Jóga		16:30 Jóga <i>uzavřená skupina</i>						
čtvrtek Danča			9:30 Chůzový kruhový trénink						16.00 Kruhový trénink	17.00 Kruhový trénink					
pátek															

uzavřené skupina – omezená kapacita, pouze pro předem přihlášené