

# SPORT PERFEKT

Sady Svobody 4, Opava - centrum

Pondělí

**Ranní jóga**  
7:00-8:00

Věra

Úterý

Středa

Čtvrtek

Pátek

Sobota

Neděle

8:30 -  
9:25

**PILATES**

Martina

**POWER  
YOGA**

Monika

**BOSU  
PILATES**

Martina

**AJUR  
JÓGA**

Eva

**POWER  
YOGA**

Monika

**BODY  
STYLING**

Iva

**JÓGA**  
pro všechny

Věra

9:30 -  
10:25

**JÓGA  
PRO SENIORY**

Eva

**CVIČENÍ  
PRO SENIORY**

9:45 - 10:40  
Martina

**TRX  
PILATES**  
kurz  
Martina

**deepWORK**

9:45 - 10:40  
Věra

15:30 -  
16:25

**PILATES**

Monika

**Hormonální  
JÓGA**  
kurz

Hanka

**POZNEJME  
SVÉ TĚLO**  
kurz

Martina

SOBOTNÍ  
AKCE

16:30 -  
17:25

**POWER  
YOGA**

Monika

**Jemná jóga**  
pro začátečníky  
kurz  
Věra

**TABATA**

Jana

NEDĚLNÍ  
AKCE

17:30 -  
18:25

**PILATES**

Martina

**JÓGA**  
pro mírně pokročilé  
kurz

Věra

**TABATA**

Jana

**Kruhový  
trénink**

Zuzka

**Jóga**  
pro začátečníky

Hanka

18:30 -  
19:25

**BODY  
STYLING**

Iva

**Kruhový  
TRÉNINK**  
19:05 - 20:00

Radka

**BOSU  
INTERVAL**

Iva

**bodyART**

Věra

**JÓGA  
SRDCEM**  
kurz  
Věra

**SPORT**PERFEKT 

19:30 -  
20:25

**ZUMBA**

Věra

**JIN  
JÓGA**

Věra

**POWER  
YOGA**

Věra

Více informací » tel.: 721 080 155

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