

Program velkého sálu v pohybovém centru Tělocvična Žitná 13, Praha 1

PLATNÝ OD 1. 2. 2025

	10 až 11 hodin	11 až 12 hodin	12 až 13 hodin	13 až 14 hodin	14 až 15 hodin	15 až 16 hodin	16 až 17 hodin	17 až 18 hodin	18 až 19 hodin	19 až 20 hodin	
pondělí					Cvičení na židlích	Zdravotní cvičení		Zdravotní tělesná výchova			
úterý					Jóga pro zdravá záda	Jóga pro zdravá záda		Pilates			
středa					Seniorský taneční kroužek Medunky			Sociální jóga			
čtvrtek					Cvičení na žíněnkách	Jóga pro zdravá záda	Cvičení na bolavá záda		Kondiční cvičení B. Rýč		
pátek											
sobota			Jóga 50+								
neděle			Jóga 50+								

Kavárnička: středa 16 až 18 hod.

recitační kroužek Týnka