

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

PLATNÝ OD 1. 9. 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+																	