



**SPORT PERFEKT** Věry Macoškové, Na Rybníčku 56, OPAVA  
Tel: 553 711 333, 720 666 898, [www.sportperfekt.cz](http://www.sportperfekt.cz)



<b>od 6.9.</b>	<b>Pondělí</b>	<b>Úterý</b>	<b>Středa</b>	<b>Čtvrtek</b>	<b>Pátek</b>	<b>Sobota</b>	<b>Neděle</b>
<b>Dopoledne</b>		<b>8.30-9.25</b> Lucka M			<b>8.30-9.25</b> Lucka M.	<b>9.00-9.55</b> SPIN@CORE Hanka B.	<b>9.00-9.ř5</b> Roman
<b>16.00-16.55</b>	Denisa		.	.			
<b>17.00-17.55</b>	Denisa	Mirek	.Denisa	Mirek	Denisa		Mirek
<b>18.00 -18.55</b>	Lucka	Hanka	Mirek	SPIN@CORE Hanka B.	SPIN® FLOWIN® 75 min. Hanka		SPIN@CORE Hanka B.
<b>19.00-19.55</b>	Iva L.	Roman	Iva L.	Roman			
<b>20.00-20.55</b>	Lucka M	Roman	Lucka	Roman			

U nás můžete využívat **nášlapné pedály SPD** , **spinning computer**, který Vám ukazuje počet ujetých km,otáčky za minutu(RPM) pokud máte měřiče tepové frekvence počet spálených Kcal ,po celou dobu Vám ukazuje puls, po skončení lekce Vaší průměrnou tepovou frekvenci .

**SPIN@CORE** je lekce, která začíná jízdou na spinneru (40 minut) a pro komplexnost je doplněna o posilování zad (mimo kolo) s využitím různých pomůcek. V lekci nechybí ani posilování břicha a strečink. Vhodné lekce pro začátečníky.