

balanced ^{life}



1/19



NEJKRÁSNEJŠÍ LES V PRAZE MÁ SVŮJ VLASTNÍ ONLINE MAGAZÍN!

PODROBNÝ PRŮVODCE KRČSKÝM LESEM A JEHO OKOLÍM

TIPY NA VÝLETY • ZAJÍMAVOSTI
HISTORIE • KALENDÁŘ AKCÍ
INTERAKTIVNÍ MAPA • SPORT



K R Č Á K Ž I J E

www.krcakzije.cz

MILÍ ČLENOVÉ A ČTENÁŘI,

Dear Members and Readers,

Obsah

- 04 Jana Půlpánová
Balance Club bez kelímků a brček
- 08 Nová ekologická opatření
K čemu se zavazujeme?
- 12 Tereza Beránková
Diagnostika
- 16 Vláďa Mikuláš
Tělo slábne a duch sílí
- 16 Nové tváře
Balance Clubu Brumlovka
- 20 Nové webové stránky
Je na co se těšit
- 22 Stalo se
Tenis Cup a Golf Cup



Hana Gottwaldová

CRM and Marketing Director
hana.gottwaldova@balanceclub.cz

Ondřej Soukup

Operations Director
ondrej.soukup@balanceclub.cz

tématem ekologie jsme se začali zabírat téměř před rokem, kdy jsme věděli, že klub chceme vybalancovat i v této oblasti.

Upřímně však musíme přiznat, že jsme se ze začátku málem úspěšně „utopili“ ve všech zdrojích a polopravdách, které se dají dočíst, a naše čisté myšlenky pomalu zadupávalo množství různých rozporuplných informací. Proto jsme se rozhodli, že toto téma nejsme schopni sami pro klub zvládnout a přes Asociaci společenské odpovědnosti jsme se dostali právě na odbornici Janu Půlpánovou z Envirostylu. Ta nám poskytla odborné poradenství a pomohla nám si utřídit naše nápady a myšlenky. Jsme moc rádi, že právě na těchto stránkách Vám představujeme ucelený koncept, jak chceme nyní v klubu postupovat. Věříme, že opatření, které tento koncept provází, uvítáte a že v tom budete s námi. A možná Vás to i namotivuje do soukromých životů či podnikání – stejně tak jako nás. Vždyť všechno toto děláme pro sebe!

Hanka a Ondra

we started to discuss how Balance Club could be more ecological almost a year ago, because it was an area in which we thought needed development.

However, we have to admit that in the beginning, we almost drowned in all of the misinformation and half-truths we discovered in our research. The abundance of contradictory information confused us and prevented us from deciding on a plan. Therefore, we decided that it would be smartest to consult with someone adept in conservation. Jana Půlpánová, of Envirostyl, was recommended to us highly for her knowledge and experience. She provided us with expert advice and helped us to organize our ideas. As a result, we are very pleased to introduce a comprehensive strategy for how things can be healthier for the environment at Balance Club. We believe that you'll welcome these new measures and support our efforts. It may even motivate you to think more about ecology in your private life or business, as we have seen first hand how this process has influenced us and our families. We are doing this for our own good!

Hanka a Ondra

Balanced Life 2019

Vydavatel:
Balance Club Brumlovka, a.s., Želetavská 1525/1, 140 00 Praha 4, IČ: 274 45 810

Redakce: Hana Gottwaldová, Gabriela Bartošová, Eva Kotěřová

Překlady: Jeffrey Zamoff

Tisk: Tisk Horák a.s., Registrace: MK ČR E 18169



JANA PŮLPÁNOVÁ
ekoistka, environmentalistka

JANA PŮLPÁNOVÁ: CO TAKHLE BALANCE CLUB BRUMLOVKA BEZ KELÍMKŮ A BRČEK?

What do you think about a Balance Club without single use cups and straws?



Posláním Balance Clubu Brumlovka je pomoci svým klientům zajišťovat „balanc“ mezi tělem, duší a myslí. Ted to chceme dělat zároveň ekologičtěji. Proto jsme se rozhodli oslovit agenturu Envirostyl a jejím prostřednictvím jsme si nechali zpracovat analýzu prostředí a navrhnout zlepšující opatření. O třídění odpadů, častých chybách a o tom, jak naše každodenní návyky a rozhodování ovlivňují celý svět, jsme si povídali s majitelkou agentury Envirostyl Janou Půlpánovou.

Jak byste představila svou agenturu Envirostyl?

Agentura Envirostyl si dala za cíl pomáhat lidem a firmám chovat se více uvědoměle k životnímu prostředí a zavádět environmentální firemní kulturu a CSR (Corporate Social Responsibility, společenská odpovědnost firem – pozn.). Rozvíjíme téma odpovědnosti našim klientům. Chceme, aby si všichni uvědomovali, co a proč dělají a jaké má důsledky každodenní spotřeba.

Proč by podle vás měly firmy této problematice věnovat větší pozornost?

Žijeme v globálním světě, kde je všechno propojené. Spotřebujeme suroviny a věci z druhého konce světa a je důležité dohlédnout na to, jak tím svět ovlivňujeme. Měli bychom si náš dopad uvědomovat daleko víc. Je třeba brát ochranu životního prostředí jako součást byznys modelu, strategického plánování a hodnot každé firmy, tedy jako něco ziskového. I role jednotlivce je zásadní, a proto je důležitá informovanost a rozvoj dětí i dospělých.

Jak to můžu ovlivnit já jako jednatel? Jedno brčko přece nic neznamená.

„Je to jenom brčko,“ řeklo 8 miliard lidí. Brčka přitom mohou klidně zmizet, protože je to úplně zbytečná věc. Každý chodíme někam do práce, každý něco nakupujeme, naše peníze bychom měli více vnímat jako „volební lístky“, které řkají, jakou společnost podporujeme a jaký svět tím budujeme. Důležité také je, pro jakou firmu pracujeme a jaký dopad na životní prostředí má podnikání zaměstnavatele či nás samotných.

Jednotlivec může ovlivnit hodně a je na každém zvolit svůj přístup k péči o životní prostředí.

Jaký program z vaší nabídky byste firmám doporučila?

Například koncept Zero Waste Hero 21, který se zaměřuje čistě na odpady a předcházení jejich tvorbě. Nejlepší odpady jsou zkrátka ty, které nevznikají. V ČR nejsme špatní v jejich třídění, ale v recyklaci. Systém recyklace u nás ještě stále není vhodně nastavený a plně funkční. Recyklace má své technologické nebo místní limity, nejsou dostatečné kapacity a technologie pro zpracování všech druhů odpadů a vytříděný odpad, už jako surovina pro recyklaci, se mnohdy odváží do zahraničí. Tady už o nějaké ekologii nemůže být ani řeč. Proto je lepší odpadu předcházet a mít vlastní odpovědnost k naší přírodě.

Jak velký je zájem o služby tohoto typu?

Na trhu jsem od roku 2012 a poptávka po těchto službách dozrává až teď, respektive od konce roku 2017, kdy se trh u nás konečně probudil. Některé moje analýzy ležely u firem v šuplíku třeba rok a půl a realizovaly se až teď. Vzniká taky poptávka a nadšení přímo ze strany zaměstnanců, což mimo jiné vyplývá z našich dotazníkových šetření. Při nich se zaměstnanců ptáme, jak je pro ně důležité pracovat pro odpovědného zaměstnavatele. Bývá to vysoké číslo – klidně 80 i 90 %. Lidi prostě chtějí pracovat pro odpovědnou firmu.

Jak je na tom Balance Club Brumlovka?

I tady platí, že lidi hodně třídí, ale bohužel třídí špatně v dobré víře. Naším nejdůležitějším návrhem je tedy optimalizace třídění. Spočívá to jak v úpravě rozmístění košů na tříděný odpad, tak ve větší informovanosti klientů Balance Clubu Brumlovka.

Jaké nejčastější chyby se při třídění odpadu dělají?

Konkrétně v Balance Clubu mezi nejčastější chyby patří vzhazování papírových utěrek, kapesníků a účtenek do tříděného odpadu PAPIRU. Tyto věci přitom patří do SMĚSNÉHO. Je taky dobré sešlapávat při třídění PET lahve. Dále chybí

nádoba na bioodpad, který je důležité třídít. Více o třídění jednotlivých materiálů najdete na trideniodpadu.cz.

Co je podle vás v třídění odpadů obecně největší problém? Je to neznalost?

Celkově je to nadprodukce odpadu. Obrovským problémem je taky bioodpad, který končí ve směsném odpadu. A to je zásadní chyba, kterou bychom měli začít řešit. Směsný odpad se totiž v Praze páli a aby vůbec shořel, je nutné přidávat do něj různé podpůrné spalovací látky jako jsou plasty, které nelze recyklovat. Je to opravdu velmi velký problém, protože 30-60 % hmotnosti odpadu domácností je právě bioodpad. Ve firmách bývá bioodpadu kolem 50 % z hmotnosti odpadu.

Nebylo by v Balance Clubu vhodným řešením například kompostovatelné nádoby?

Při snahách životnímu prostředí prospět pozor na tzv. greenwashing. To znamená používání environmentálního tvrzení, které ale není pravdivé. Třeba právě kompostovatelné nádoby končí jako odpad ve směsi, není kam třídít. Navíc se takové nádoby vyrábí třeba z kukuřičného škrobu a kukuřice není z hlediska ekologie dobrá plodina – je širokořádková, hodně náročná na plochu a při jejím pěstování se používá hodně agrochemie. Kompostovatelné nádoby je vhodné například pro festivaly jídla, kde se použijí přírodní materiály, které lze kompostovat a domluví se firma, která vše opravdu zkompostuje, ale pro běžný provoz například kavárny či malého bistra, to nedává smysl.

A jak konkrétně pocítí nová opatření klienti klubu?

Balance Club se bude snažit být v produkci odpadů a v nakládání s nimi ještě šetrnější. Třídění odpadu bude jednodušší, aby nikdo nemohl udělat chybu. Chystá se například postupné zrušení používání jednorázových kelímků a jejich nahrazení kelímky na opakované použití. Kdokoliv si může rovnou přinést svou lahev a vodu načerpat do ní nebo si do ní koupit nápoj na baru. V odpovědnosti ke stavu životního prostředí se meze nekladou.

The mission of Balance Club Brumlovka is to provide their clients with a “balance” between body, soul and mind. Now we can do it all and greener too. We contacted the agency Envirostyl in order for them to suggest environmentally focused improvement measures for waste sorting, how to avoid common mistakes, and how our daily habits and decisions impact the whole world. We talked to the agency owner of Envirostyl, Jana Půlpánová.

What exactly is Envirostyl?

Envirostyl helps users and companies behave more sensitively to the environment and introduce Environmental Corporate Culture as well as CSR (Corporate Social Responsibility). We try to develop more fully the idea of responsibility and to increase awareness of the consequences of our daily consumption and habits.

Why do you think companies should pay more attention to this issue?

We live in a global world where everything is connected. We consume raw materials and products from the other side of the world and it's important to see how it affects the environment and all of us. We should consider our impact much more than we do. It is helpful to include environmental protection as part of each business model and its strategic planning and evaluation of the companies' profitability. The role of each individual is also important and therefore it is crucial to educate both children and adults.

How can I affect change as an individual?

One straw doesn't mean anything. „It's just a straw,“ eight billion people said. We can expect straws to disappear calmly because they are completely useless. However, we all go to work somewhere, everybody buys things and our money represents ballots that demonstrate what industries we support and the kind of society we want to build. It is of great importance for the company to positively influence the earth, the employer, and ourselves. An individual can affect a lot of change and has a great deal of responsibility. We ask you to assume a role in the care of the environment.

Which program do you recommend to companies?

A similar concept of Zero Waste Hero 21 that focuses on waste treatment and prevention. The best waste is simply that which is not created. In the Czech Republic we are not bad in sorting, but in recycling. The recycling system here is still not properly set up nor fully functional. Recycling has its technological and local limits, as well as insufficient processing capacity and technology for waste R types and sorted waste, as raw material for recycling is often sent abroad. It is really all about ecology. It is better to prevent the creation of waste and have our waste's impact on the nature here be our responsibility.

How much demand is there for this type of service?

I have been on the market since 2012 and the demand for these services has only matured now, respectfully from the end of 2017, when the market finally woke up to us. Some of my analysis comes from firms I have been working with for a year and a half and their improvement measures have only been realized now. There is also demand and enthusiasm directly from the employees, which is not included in the results from our questionnaire surveys. In these we ask employees how important it is for them to work for a responsible employer. It is a very high number - easily 80% to 90%. People simply want to work for a responsible business.

How “responsible” is Balance Club Brumlovka?

Here too, people sort a lot, but unfortunately they sort badly. Our most important proposal is therefore to optimize sorting. This lies in the layout of the waste bins, and better communication of information to Balance Club clients.

What are the most common sorting mistakes?

Specifically at Balance Club, among the most common mistakes include throwing paper towels, tissues, and receipts into sorted paper waste. These things belong to MIXED waste. It is also good to flatten empty PET bottles before sorting. Also, missing are containers for biowaste, which

is important to sort. For more information on sorting materials you can refer to the internet at trideniodpadu.cz.

In regards to waste sorting in general, what do you see as the biggest problem? Is it ignorance?

Overall, it is an overproduction of waste. A huge problem is also that biowaste ends up in mixed waste. And this is a big error that can be addressed. Mixed waste from Prague is burned and for it to do so, various supporting combustion substances, such as plastics that cannot be recycled, are added. It's really a very big deal because 30-60% of waste produced is biowaste and in private companies it can be around 50%.

Would it be an appropriate solution at Balance Club to use compostable dishes?

This could be seen as greenwashing. Greenwashing is conveying a false impression that a company is more environmentally sound than it really is. Compostable dishes could very possibly end up as mixed waste because there is nowhere to sort them. Plus, these dishes are made from cornstarch and corn, and the use of these ecologically unfriendly crops is wide-ranging. Their cultivation is very demanding on fields and is widespread in agrochemistry. Compostable dishes are suitable for example, at food festivals where natural materials are used which can be composted and collection can be arranged with a professional company that composts everything. But, for normal operation of a café or a small bistro, it makes no sense.

And how specifically will clients experience the new measures at the club?

Balance Club will try to reduce waste production and be more effective in handling it. Signage and systems for waste sorting will be easy to understand and follow. For example, one change will be the phasing out of disposable cups and their replacement with cups for repeated use. Anyone can bring their own bottle to fill and refill with water, or use it to buy a drink at the bar. Responsibility to the health of the environment has no limits.



Jana Půlpánová

ekoistka, environmentalistka

„Nepracuji, žiji tím, co dělám.“

- Nadšenkyně do předcházení vzniku odpadů
- Absolventa ČZU v Praze obor Odpady a jejich využití
- Její agentura **Envirostyl** pomáhá firmám nastavovat environmentální firemní kulturu a CSR (společenskou odpovědnost)
- Rozvoj byznys modelů s pozitivním dopadem na životní prostředí

PRO FIRMY

Firemní kultura 21, certifikát Zero Waste Hero 21, přednášky, konzultace, koncepty

PRO UNIVERZITY

environmentální projektová kancelář Green Office 21

Jana Půlpánová

ecoist, environmentalist

„I don't work, I live for what I do.“

- Waste production prevention enthusiast
- Graduate of Prague ČZU in the field of waste and its utilization
- Her **Envirostyl** agency helps companies establish environmental corporate culture and social responsibility (CSR)
- Develops business models with positive impacts on environment

FOR COMPANIES

Corporate Culture 21, Zero Waste Hero 21 certification course, lectures, consultations, concepts

FOR UNIVERSITIES

Environmental office Green Office 21

H E L P U S

POMOZ
TE NÁM
LÉPĚ
TŘÍDIT

S O R T W A S T E B E T T E R



8

NOVÁ EKOLOGICKÁ OPATŘENÍ

Při poskytování našich služeb se produkcí odpadů nevyhneme. Rádi bychom však pracovali na eliminaci odpadů a efektivnosti nakládání s nimi. Na jaře letošního roku jsme oslovili agenturu ENVIROSTYL, potažmo její majitelku Janu Půlpánovou, a nechali si zpracovat analýzu toho, co děláme dobře, co špatně a jak se můžeme v této oblasti zlepšit.

Tušili jsme, že produkujeme velké množství odpadů, ale zarazilo nás jejich konkrétní vyčíslení. Celkem se v Balance Clubu Brumlovka ročně použije kolem 84 300 jednorázových plastových kelímků, což je přibližně 505 kg nerecyklovatelného odpadu, k tomu přes milion papírových ručníků (opět nerecyklovatelných) a téměř 200 000 plastových tašek (nerecyklovatelných). Všem těmto odpadům je možné předcházet a minimalizovat jejich spotřebu.

Společně s vámi – členy – to můžeme zvládnout efektivněji. Za Balance Club Brumlovka uděláme maximum pro to, abychom zajistili vhodné alternativy na opakované použití. Podpoříme klienty, aby si nosili vlastní lahve i tašky. Vnímáme i velkou spotřebu papírových utěrek. My za Balance Club Brumlovka chceme jít příkladem při snižování jejich spotřeby a obzvláště pak v jejich správném třídění.

Co můžete čekat?

Jedná se o přirozený vývoj, který jde ruku v ruce se závazkem Balance Clubu Brumlovka určovat směr zdravého životního stylu. K tomu ekologie a odpovědnost k okolí patří čím dál víc. Některá opatření už v klubu používáme a některá jsou zcela nová.

1. Využití porcelánu a skla pro případy konzumace v prostorách baru ve fitness. Na bazénu můžete využít vratné nerozbitné šálky z kávové sedliny.
2. Zavedení kelímků na opakované použití místo jednorázových plastových kelímků
3. Plastová brčka pouze na vyžádání
4. Umožnění nákupu nápojů do vlastních obalů zákazníka (lahve, termohrnky, atd.)
5. Možnost zakoupení lahve či kelímku na opakované použití
6. Dárek k narozeninám ve formě lahve
7. Postupné odstraňování jednoporcově balených věcí – např. cukr
8. Přechod z plastových tašek na tašky vyrobené z recyklovaného plastu a minimalizace jejich spotřeby
9. Snižování spotřeby papírových utěrek
10. Optimalizace třídících míst, rozmístění a přehledné označení košů, včetně třídění bioodpadů
11. Edukativní činnost v oblasti správného třídění odpadů
12. Do pravidelného školení zaměstnanců zařadit problematiku třídění a dopadů produkování odpadů na životní prostředí
13. Tisknutí účtenek na kotouček PHENOL Free ze zdraví nezávadného recyklovatelného termopapíru zcela bez přítomnosti škodlivé látky Bisphenol typu A a S.

K ČEMU SE ZAVAZUJEME?

Minimalizace používání jednorázových věcí
– brčka, tašky, papírové ručníky

Přechod z jednorázových věcí na opakované použitelné – kelímky a lahve

Precizní třídění – změna rozmístění košů, nově tříděné druhy odpadu a všeobecná informovanost o správném třídění

Opravdovost – vnímáme potřeby přírody a chceme být součástí změny přístupu k přírodě

Sdílení – přístup Balance Clubu Brumlovka může pozitivně ovlivnit jak členy, jejich domácnosti a firmy, tak i další sportovní centra. Chceme jít příkladem a inspirovat další fitness a wellness centra k větší odpovědnosti k přírodním zdrojům.

Máte další náměty, které bychom v rámci ekologických opatření mohli zapracovat? Neváhejte a napište nám na info@balanceclub.cz

Rozvoj Balance Clubu Brumlovka závisí na spolupráci a vzájemné shodě.

Věříme, že oceníte ekologická opatření a budeme se vzájemně motivovat k dalším enviro přístupům a dále je rozvíjet. Změna začíná u nás samotných a my jsme moc rádi, že touto proměnou můžeme jít společně.

Změny jsou odrazem hodnot a cílů Balance Clubu Brumlovka a závazkem, který jsme si dali vůči přírodě. Uvědomujeme si, že i my spotřebováváme energii, vodu a obecně přírodní zdroje. Hledáme postupně cesty, jak vytvářet odpovědné zázemí a jak se sami chovat co nejvíce odpovědně.

Děkujeme, že nás motivujete a jste v tom s námi.

NEW ECOLOGICAL MEASURES

Through providing our services we create waste. However, we would like to eliminate as much waste as we can and deal with it more efficiently. In spring we reached out to ENVIROSTYL and owner Jana Půlpánová, so that she could assess what we do right, what we do wrong, and how we can improve.

We knew we were producing a lot of waste, but were very surprised when we learned the exact amount. Our total at Balance Club Brumlovka for yearly use was around 84,300 single use plastic cups, which is approximately 505 kg of non-recyclable waste, over one million paper towels (again non-recyclable) and nearly 200,000 plastic bags (also not recyclable). All of this waste can be minimized or prevented.

Together with you, our members, we can do it more effectively. We will do for Balance Club Brumlovka as much as possible to ensure appropriate reusable alternatives. We support clients bringing their own bottles and bags. We also are aware of the large consumption of paper towels. Our goal for Balance Club Brumlovka is to set an example in the reduction of our consumption and especially in its subsequent correct sorting.

What can you expect?

This is a natural development that goes hand in hand with the commitment of Balance Club Brumlovka in following a healthy lifestyle. This is what ecology and responsibility to the environment are all about. A few of the measures have already been in effect for some time, while others will be brand new.

1. Use of porcelain and glass for consumption at the fitness bar. Na bazénu můžete využít vratné nerozbitné šálky z kávové sedliny.
2. Introduction of reusable cups instead of disposable plastic cups
3. Plastic straws provided only on request
4. Allowing for the purchase of drinks to be poured directly into the customer's own container (bottles, thermo mugs, etc.)
5. Possibility to purchase bottles and cups for repeated use
6. Birthday gift in the form of a bottle
7. Phasing out of single portion packaged items, e.g., sugar, honey
8. Switch from plastic bags to bags made made from recycled plastic and minimizing their consumption
9. Reduce the consumption of paper towels
10. Optimization of sorting sites and their placement, clear signage on baskets, including sorting of biowaste
11. Educational activities on correct waste sorting
12. Include in our regular staff training the topics of waste sorting and waste production and their impact on the environment
13. Printing receipts on PHENOL Free disc from health-friendly recyclable thermal paper completely without the presence of the harmful substance Bisphenol types A and S.

WHAT ARE WE CONSIDERING?

Minimizing the use of disposable items such as straws, bags, paper towels.

Switching from single use to repeated use cups and bottles.

Precise sorting by changing the arrangement of baskets, newly separated types of waste and general awareness of correct sorting.

Truthfulness because we know the needs of nature and want to change our approach towards it.

Sharing is a big component of the Balance Club Brumlovka approach and we know it can positively affect both members, their households and businesses, as well as other sports centers. We want to set an example and inspire other fitness and wellness centers to assume greater responsibility towards our natural resources.

Do you have other ideas that we can incorporate into our new environmental measures? Feel free to email us at info@balanceclub.cz

At Balance Club our development depends on cooperation and consensus and we trust that you will appreciate the new initiatives.

We hope that we'll motivate each other to carry out these environmental strategies and further develop them. Change begins with ourselves and we are very happy that we can make this change together.

This shift reflects the values and goals of Balance Club at Brumlovka and the commitment we have to nature. We realize that we are consuming energy, water and natural resources in general. We are continually looking for ways to gradually and sustainably create a responsible space and learning how we can act as responsibly as possible.

Thank you for motivating us and for being with us.



bio

- ohryzky
- slupky od ovoce
- fruit pits
- fruit peels



plast
plastic

- sešlápnuté láhve
- flatten bottles



papír
paper

Do papíru nepatří kapesníky!
Tissues don't belong here!



**nápojové
kartony**
beverage cartons

Nápojové kartony vracejte zpět obsluze baru!
Return beverage cartons to the barista!



směs
mixed waste

- papírové utěrky
- papírové kapesníky
- plechovky
- odličovací vatové tampony
- účtenky
- obaly od tyčinek
- paper towels
- paper tissues
- cans
- facial cleansing pads
- receipts
- bar wrappers



TEREZA BERÁNKOVÁ

tereza.berankova@balanceclub.cz

TEREZA BERÁNKOVÁ: **DIAGNOSTIKA**

Diagnostics



Tereza Beránková

Diagnostika

Rádi bychom touto cestou poděkovali naší specialistece na výživové poradenství a diagnostiku Simoně Šťastné, která odchází za příjemnými povinnostmi na mateřskou dovolenou. Těšíme se na její brzký návrat.

Zároveň nám dovoluňte představit Terezu Beránkovou, kterou jste měli možnost potkat na některých našich Body & Mind lekcích. Nyní bude mít Terka na starost vstupní i opakovanou diagnostiku.



SVŮJ TERMÍN DIAGNOSTIKY REZERVUJTE NA
tereza.berankova@balanceclub.cz

Kontaktní osobou pro diagnostiku mužů zůstává Maroš Bačík
maros.bacik@balanceclub.cz

VZDĚLÁNÍ, CERTIFIKACE

- FISAF - Body and Mind Instruktor
- FISAF - Instruktor lekcí pro těhotné a ženy po porodu
- FISAF - Instruktorka dětské jógy
- Power Yoga Akademie - Technika pozic a tvorba sekvencí
- Hipokampus - Poradce pro výživu
- Medic Český červený kříž - Zdravotník
- Přírodovědecká fakulta Univerzity Karlovy a Fakulta životního prostředí České zemědělské Univerzity - Aplikovaná a krajinná ekologie

SPECIALIZACE

- Aby záda zdravá byla
- Vinyasa Yoga
- Master training power yoga
- jógová terapie
- Gravid Yoga
- Power Yoga

PROFIL

- Balance Club Brumlovka
- World Class
- Daily Fitness
- Centrum komplexní péče Sámova
- Active Benefit
- Individuální lekce

CO PRO MĚ ZNAMENÁ SPORT?

Pohyb je pro mě nedílnou součástí života a jóga je život sám. Kromě dobré kondice mi přináší zklidnění, toleranci, schopnost radovat se z maličkostí a umět být spokojená sama se sebou.

Tereza Beránková

Diagnostics Specialist

We would like to take this opportunity to express our appreciation to our specialist, Simona Šťastná from Nutrition Counseling and Diagnostics, for what she has contributed in her time at Balance Club. Simona is going on maternity leave and we wish her the best as well as look forward to her return.

We are very pleased to introduce Tereza Beránková, who some of you already had the opportunity to meet during her Body & Mind lessons. From now on Terka will be in charge of initial and continued diagnostics.



MAKE YOUR DIAGNOSTICS APPOINTMENT AT
tereza.berankova@balanceclub.cz

Maroš Bačík is still the contact person for diagnostics for men and can be reached at maros.bacik@balanceclub.cz

EDUCATION AND CERTIFICATION

- FISAF - Body and Mind Instructor
- FISAF - Instructor for women who are pregnant and postpartum
- FISAF - Child Yoga Instructor
- Power Yoga Academy –Tech. positioning and sequence creation
- Hippocampus - Nutrition consultant
- Czech Red Cross - Medic
- Faculty of Science, Charles University and Faculty of Czech University of Life Sciences -Applied landscape ecology

SPECIALIZATIONS

- Back health
- Vinyasa Yoga
- Master training in power yoga
- Yoga therapy
- Gravid Yoga
- Power Yoga

SITES

- Balance Club Brumlovka
- World Class
- Daily Fitness
- The Samov Center of Comprehensive Care
- Active Benefit
- Individual lessons

WHAT DOES SPORT MEAN TO ME?

For me movement is an integral part of life, and yoga is life in itself. In addition to good fitness it brings me calm, tolerance, the ability to enjoy the little things and be happy with myself.

BUDOVA



COMPANY LOGO

VÍTEJTE OPĚT VE FIRST CLASS

15 500 m²



BUDOVA **B**.cz



Amsterdam • Praha • Londýn

alsa

PRAGUE CITY SWIM

**PŘIJĎTE SI ZAPLAVAT NEBO SE
JEN POBAVIT A PODPOŘTE
TAK PACIENTY S ALS!**

- PLAVÁNÍ
- KONCERT
- PADDLEBOARD
- ZÓNA PRO DĚTI

ticketportal
VSTUPENKY NA DOSAH
www.ticketportal.cz tel.č.: 224 091 439

alsa

**#PLAVPOMAHAT
#PADLUJPOMAHAT**

**STŘELECKÝ OSTROV
7. ZÁŘÍ 2019**

Všechny informace získáte na
www.zsalsa.cz



AMBASADOŘI PRAGUE CITY SWIM:

DAVID SVOBODA, DANIELA PÍSAŘOVICOVÁ, ŠTĚPÁNKA HILGERTOVÁ, MATĚJ RUPPERT, PATRICIE SOLAŘÍKOVÁ, JANA PLODKOVÁ, PETER PECHA, EMMA SMETANA, THOM ARTWAY, KATEŘINA SEDLÁKOVÁ A SIMONA BAUMRTOVÁ-KUBOVÁ.

AKCE SE KONÁ POD ZÁŠTITOU PŘEDSEDY ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU.

VLÁDA MIKULÁŠ: TĚLO SLÁBNE A DUCH SÍLÍ. A TO JE DOBRÁ ZMĚNA.

The body weakens and the spirit grows stronger.
And that's a good change.

16

V těle se postupně ztrácejí nervové buňky. V důsledku toho vám postupně ochrnuv končetiny, přijde porucha řeči, polykání, potíže s dýcháním. To je amyotrofická laterální skleróza.

Dosud nevléčitelné onemocnění bez jasných příčin. Trpí jí také Vláďa Mikuláš, náš velmi oblíbený lektor jógy v Balance Clubu Brumlovka, dlouholetý masér a konzultant duševního rozvoje českých futsalistů a fotbalistů. V současné fázi svého onemocnění už hýbe jen minimálně rukama a nohama, mluví s obtížemi ale rád. A neustále cvičí a bojuje.

Jak se žije s ALS, neboli amyotrofickou laterální sklerózou?

Nepříjemná je plná závislost na ostatních a bezmoc, např. se nemůžu sám najíst, napít, podrbat, otočit se v posteli a spousty dalších drobností, které si zdravý člověk neuvědomuje, že je dělá, protože je dělá automaticky.

A vnímám, že někteří lidé se bojí zeptat na můj stav a oslovit mě. Je jim to nepříjemné a nevědí, co si mohou dovolit, zda mohou mluvit o nemoci, nebo zda vůbec jsem fyzicky či mentálně schopný komunikovat. Z mé zkušenosti je nejlepší neprojevovat lítost, a překonat ostych a otevřít srdce, podívat se do očí a upřímně se usmát.

Jak se dneska máte?

Skvěle. Skvěle na to, jak je to těžká situace... Myslím ale, že mám ten dar vytěžit z ní s pomocí své rodiny velká pozitiva. A na nich stavím svůj život a svou cestu. Čím déle v té situaci jsem, tím víc pozitiv vyjde najevo a můžu je používat k životu.

Jaká pozitiva na svém současném životě vidíte?

Hlavně stav vědomí. Když jsem byl zdravý, věděl jsem, že k té změně vědomí má dojít. Nemoc mi pomáhá v tom, abych to dokázal. Zdravý jsem toho nebyl schopen. Snažím se tu nemoc pochopit.

Už jste k nějakému pochopení dospěli?

Mám pocit, že ano. A dokonce mám čím dál víc pocit, že to zvládnu. Ač už jsem paraplegik a nehýbu moc rukama ani nohama, neztrácím

naději. Naopak cítím mnohem větší sílu a možnosti. Myslím si, že člověk se takto dokáže uzdravit bez léků. Donedávna jsem svoje tělo poměrně rychle ztrácel, teď se mi zas vrací. Mám takový vnitřní pocit, že už se to zastavilo. Ale na uzdravení ještě nejsem připraven. To už bych zdravý byl. A další důležitá věc – nemoc mi pomáhá pochopit, proč a kdo jsem.

Kdybyste měl možnost mluvit se svým zdravým já před nemocí, co byste mu doporučil? Na co by se mělo vykašlat a čemu naopak věnovat?

Já bych neměnil nic, protože všechno má svou logickou návaznost. V tu dobu, když jsem onemocněl, jsem věděl, co mám udělat, ale nebyl jsem toho schopen. Až ta nemoc mě motivovala k tomu to učinit. Proto jsem teď v pohodě. Hraju na písku, který mi vyhovuje. Je to super, mě to baví.

Co na to říká vaše rodina?

V tomhle mám velkou podporu své manželky. Jsme na podobné úrovni vědomí. Dokonce bych řekl, že ona je dál než já. Hodně se od ní učím.

Jakým aktivitám se přes den věnujete? Co se dá s touto nemocí dělat?

Když jsem doma, studuju, poslouchám audioknihy. Beru to prostě jako univerzitu. Někdy se podívám na film. A potom samozřejmě cvičím. Cvičím každý den. Odpoledne se vrátí děti s manželkou. Na začátku nemoci jsem vůbec neměl energii, hrozně mě to vyčerpávalo. Teď je to jiné. Už s nimi vydržím být celý večer a hrajeme si. O víkendu mi ALSA půjčila elektrický vozík, takže jsme se honili (smích).

Jak cvičíte?

Ještě můžu v určitém směru praktikovat jógu. Teď ji dělám opravdověji, je to vlastně na úrovni záchrany života. Jenom je nevhoda, že k jednomu z osmi stupňů, a to k fyzickému cvičení, potřebuju dopomoc někoho jiného. Např. potřebuju velmi dlouhé protažení, kterého nejsem schopen sám.

Každé vážné onemocnění zatěžuje rodinu taky finančně. Jak to zvládáte?

Zvládáme to s pomocí kamarádů, mám velkou finanční podporu od přátel z futsalu, fotbalu, od Brumlovky. V tomhle mám velké štěstí. A to mi

taky dává sílu navíc spolupracovat s ALSou. Moje myšlenka totiž původně byla, že budu rok makat a pak umřu. Že to oddřu a zajistím rodinu. Manželka ale v té první fázi všechno nastudovala a při té příležitosti začala být v kontaktu s Evou (Evou Baborovou – pozn.).

Do rozhovoru vstupuje Eva Baborová, ředitelka organizace

ALSA je spolek, který zastupuje pacienty s ALS na veřejnosti, má pro ně mobilní tým, který poskytuje poradenství v rodinách pacientů, zabezpečuje půjčovnu pomůcek, zajišťuje online poradnu, provádí školení odborné i laické veřejnosti.

A jak může laická veřejnost, tedy kdokoliv z nás, pomoci?

Eva Baborová: Přispět se dá různě. Můžete finančně přispět na naše číslo účtu nebo pomocí DMS. Nebo se zúčastnit některé akce na podporu nemocných ALS. 7. září se například koná Prague City Swim.

Co je Prague City Swim?

Eva Baborová: Je to unikátní projekt, který navazuje na první akci tohoto druhu, kdy se plavalo v kanálech Amsterdamu. To bylo v roce 2012 (Amsterdam City Swim) a následoval Londýn (London City Swim). Letos plave Praha, připojí se i Paříž a New York. Cílem projektu je spojit stovky plavců, kteří mohou prostřednictvím plavání přispět na vývoj léčby amyotrofické laterální sklerózy neboli ALS, a zároveň na toto onemocnění upozornit. Poplave se trasa dlouhá 1650 metrů okolo Střeleckého ostrova. Kromě veřejnosti, která chce pomoci, budou ale plavat i pacienti.

Vláďa Mikuláš: I já se budu Prague City Swim účastnit, ačkoliv plavání nepatří mezi moje koníčky. V rámci rehabilitace je ale důležité. Takže jdu přímo do vody.

Eva Baborová: Pacienti plavou v týmu šesti lidí a jejich trasa je 200 m dlouhá. Pro ty, kdo nechtějí plavat, je připraven i doprovodný program na Střeleckém ostrově, kde se zároveň uskuteční závěrečné vyhlášení vítězů, udílení cen, doprovodný program pro děti i dospělé a finální koncert.

Uplatní se u vás například také dobrovolníci?

Pomoc samozřejmě potřebujeme i od dobrovolníků. Třeba na akce, které pořádáme. Nebo pokud je člověk dobrý v nějaké své profesi, může pomoci i profesně. To vlastně pomáhá nejvíc. Je ale přitom důležité zvážit, jestli jste opravdu připraveni pomáhat. To znamená pomáhat nejen, když se vám zrovna chce.

Co je hlavním posláním spolku? Čeho chcete dosáhnout?

Eva Baborová: Naším cílem je zřízení rehabilitačního centra. K tomu se blížíme pomalými krůčky. Chceme, aby se pacienti trpící ALS dostali někam, kde vědí, co s nimi mají dělat. Aby mohli jezdit na odlehčovací pobyty a dopřát si rehabilitaci. Toto onemocnění je tak specifické, že s tím nikde moc neumějí pracovat.

S čím aktuálně nejvíc bojujete?

Je to nevědomost a náročný pacient, který potřebuje větší pomoc. Nemoc se vyvíjí hrozně rychle, takže musíte být neustále napřed, což je náročné i administrativně. Úkolem lékaře je velmi rychle reagovat na změny, na což ale náš zdravotnický systém není uzpůsobený.

Nerve cells gradually disappear in the body. As a result, limbs gradually become paralyzed, a speech disorder develops, swallowing becomes difficult as does breathing. This is amyotrophic lateral sclerosis.

So far, this incurable disease has no clear causes. Vláďa Mikuláš, our very popular yoga teacher at Balance Club Brumlovka, longtime masseur and Czech spiritual development consultant to futsalers and footballers, is suffering from it. At the present stage, his symptoms are limited to weakness in his hands and feet and talking with difficulty. Even so, he is thankful. Through all this, he keeps exercising and fighting.

How does one live with ALS, or amyotrophic lateral sclerosis?



POMOZTE PROSTŘEDNICTVÍM ALSA

Help through ALSA

účet / Bank account

264119697 / 0300

POMOC PROSTŘEDNICTVÍM FUTSAL ZA ŽIVOT

Help through ALSA

účet / Bank account

2401204687 / 2010

NEBO POŠLETE DMS NA TEL. **87 777** / SEND DMS TO THE PHONE NUMBER **87 777**

DMS ALS 30

DMS ALS 60

DMS ALS 90

It is unpleasant to be fully dependent on others and to be helpless. For example, I can't eat or drink by myself, scratch myself, turn in bed and many other small things that a healthy person doesn't appreciate because he does them automatically.

I think that some people are afraid to ask me about how I am doing, to reach out to me. They feel uncomfortable and don't know what they can ask me about my illness, or whether I am physically or mentally able at all to communicate. My experience is not to express regret, overcome shyness, open up my heart, look into people's eyes, and sincerely smile.

How are you today?

Great. Great considering this difficult situation ... I think that a big positive is the gift of my family's help. On this help I build my life and my way. The longer I am in this situation the more positive things appear that I can use in life.

What positives in your present life do you see?

Mainly, my state of consciousness. When I was healthy, I knew a change of consciousness was coming and the illness helps me to achieve it. When I was healthy, I was unable to reach this state. I'm trying to understand the disease.

Have you come to any understanding?

I feel like I have. And actually, I have even more the feeling that I can handle this. Although I'm a paraplegic and can't move my hands or feet too much, I am not losing hope. On the contrary, I feel much more power and possibilities. I believe people can heal without the use of medicines. Until recently, my body was declining quite fast. Now it's coming back. I have a feeling inside me that the disease has stopped. But to heal, I am not yet ready. If I was, I'd be healthy by now. The most important thing is that the illness helps me understand why and who I am.

If you could talk to your health in the face of this disease, what would you recommend it to ignore and what to devote itself to?

I wouldn't change anything, because everything has its own logical continuity. At the time when I got sick, I knew what to do but wasn't capable of it. It was the disease that motivated me to do this. That's why I'm fine now. I play in the sand and it suits me. It's great, it's me having fun.

What does your family say?

I have great support from my wife in this. We are on similar plains of consciousness and I would even say that she is more enlightened than me. I learn a great deal from her.

What activities do you do during the day? What does the disease allow you to do?

When I am at home, I study and I listen to audiobooks. This for me is like going to university. Sometimes I watch films. And of course I exercise. I exercise every day. In the afternoon my wife and our children come home and we spend time together. At the beginning of the disease, I had no energy at all, it exhausted me completely. It's different now. Now, I can keep going all evening and play. One weekend ALSA lent me an electric wheelchair, so we played chase (*laughs*).

How do you exercise?

I can still practice yoga in some way, it's just that now I'm doing it more honestly, on a life saving level. A disadvantage is that for many exercises I need someone else's help. For example, I need a lot of long stretching that I'm just not able to do alone.

Every serious disease affects the family also financially. How do you manage?

We manage with the help of friends. I have big financial support from friends from futsal, football, and from Brumlovka. I'm very lucky to have all of this. It also gives me energy to work with ALSA. My idea originally was to work hard for a year, in order to provide some financial security for the family, and then die. But in that first stage, my wife studied everything and thus created the opportunity for her to be in contact with Eva Baborová.

Eva Baborová now becomes part of the interview, the director of ALSA

ALSA is an organization that represents patients with ALS in the public, has a mobility team for patients, provides family counseling, equipment rental, online counseling, training to professionals as well as the general public.

And how can people from the public help?

Eva Baborová: There are different ways

to contribute. You can donate to our account number or help via DMS. Also, individuals can attend support events for ALS patients. For example, we have on September 7, the Prague City Swim.

What is the Prague City Swim?

Eva Baborová: It's a unique project that began in the canals of Amsterdam in 2012. It was the first event of its kind, (The Amsterdam City Swim) and it was followed by the London City Swim. This year it's in Prague. Paris and New York will also join. The aim of the project is to connect hundreds of swimmers who can, through swimming, contribute to the development of treatments for amyotrophic lateral sclerosis, (ALS) as well as raise awareness. The route will be 1650 metres around Střelecký Island. In addition to swimmers from the public, there are patients who will also be participating.

Vláša Mikuláš: I too will participate in the Prague City Swim, although swimming is not one of my hobbies. However, it is important in my rehabilitation and so I'm going right into the water.

Eva Baborová: Patients swim in teams of six and their route is 200 m long. For those who do not wish to swim, there is an accompanying program on Střelecký Island, where in real time, will be announced the winners, additional awards, a program for children and adults, and a final concert.

Does your organization have any volunteer opportunities?

Of course we need help from volunteers. For example, at our events. Or even better is if a person is skilled in a profession, they can also help us in that capacity. Actually, this helps the most. But it is important for folks to consider whether they are really ready to help. This means that the individual helps not only when they want to, but also when we need them.

What is the main mission of the association? What do you want to achieve?

Eva Baborová: Our goal is to establish a rehabilitation center. We are approaching that in slow steps. We want patients who suffer from ALS to go somewhere where the staff knows what to do with them, so that patients can go for relaxation visits as well as benefit from rehabilitation. This disease is so specific that most people don't know much about it.



OTVÍRACÍ DOBA
Po - Út 8:30 - 22:00
St - Čt 8:00 - 22:00
Pá - So 8:00 - 22:00
Info@balonceclub.cz
+420 224 740 83

ČLEŇSTVÍ V KLUBU
Čižákova 238
Černá Hora

ROZVRH HOJIN
Otváříme dvůr
o víkendech a úterý

PŘÍJÍŽDÍ PRO ČLENY
Spravujeme vaše služby

STRONG EXTENDED VYNASA
Učeme spairing borbor síť cvičení, cardiovascular
cáspingáit, ssa do akvárium tempo →

KICKBOX K
Učeme spairing borbor síť cvičení, cardiovascular
cáspingáit, ssa do akvárium tempo →

**NOVÁ KONDÍČNÍ
LEKCE - HIIT**
Učeme spairing borbor síť cvičení, cardiovascular
cáspingáit, ssa do akvárium tempo →

NOVÉ ZREKONSTRUOVANÉ MEZEŘÁI
Učeme spairing borbor síť cvičení, cardiovascular
cáspingáit, ssa do akvárium tempo →

**PO ROCE OPĚT OTEVÍRÁME
STŘEŠNÍ TERASU**
Učeme spairing borbor síť cvičení, cardiovascular
cáspingáit, ssa do akvárium tempo →

KURZ IN-LINE BRUSLENÍ
Učeme spairing borbor síť cvičení, cardiovascular
cáspingáit, ssa do akvárium tempo →

ROZVRH HOJIN
12. 10. - 18. 10. 2018

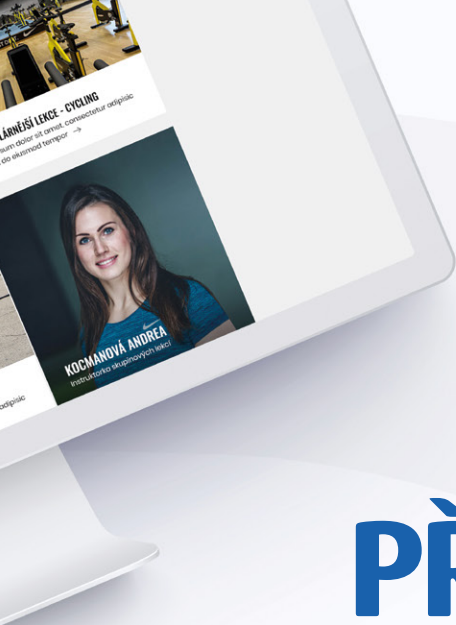
Týden 12. 10. - 18. 10.
Všechny dny
Všechny lekce
Všechny instruktory
Ukázat rozvrh hodin

NÁŠ TÝM

POPIS LEKCI

PONĚLÍ 12. 10. 2018	ÚTERÝ 13. 10. 2018	STŘEDA 14. 10. 2018	ČTVRTEK 15. 10. 2018	PÁTEK 16. 10. 2018	SOBOTA 17. 10. 2018	NEDĚLE 18. 10. 2018
7:00 - 8:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	7:00 - 8:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	7:00 - 8:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	7:00 - 8:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	7:00 - 8:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	7:00 - 8:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	7:00 - 8:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková
8:00 - 9:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	8:00 - 9:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	8:00 - 9:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	8:00 - 9:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	8:00 - 9:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	8:00 - 9:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	8:00 - 9:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková
9:00 - 10:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	9:00 - 10:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	9:00 - 10:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	9:00 - 10:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	9:00 - 10:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	9:00 - 10:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	9:00 - 10:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková
10:00 - 11:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	10:00 - 11:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	10:00 - 11:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	10:00 - 11:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	10:00 - 11:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	10:00 - 11:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	10:00 - 11:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková
11:00 - 12:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	11:00 - 12:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	11:00 - 12:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	11:00 - 12:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	11:00 - 12:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	11:00 - 12:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	11:00 - 12:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková
12:00 - 13:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	12:00 - 13:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	12:00 - 13:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	12:00 - 13:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	12:00 - 13:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	12:00 - 13:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	12:00 - 13:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková
13:00 - 14:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	13:00 - 14:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	13:00 - 14:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	13:00 - 14:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	13:00 - 14:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	13:00 - 14:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	13:00 - 14:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková
14:00 - 15:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	14:00 - 15:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	14:00 - 15:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	14:00 - 15:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	14:00 - 15:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	14:00 - 15:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	14:00 - 15:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková
15:00 - 16:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	15:00 - 16:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	15:00 - 16:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	15:00 - 16:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	15:00 - 16:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	15:00 - 16:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	15:00 - 16:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková
16:00 - 17:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	16:00 - 17:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	16:00 - 17:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	16:00 - 17:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	16:00 - 17:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	16:00 - 17:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	16:00 - 17:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková
17:00 - 18:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	17:00 - 18:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	17:00 - 18:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	17:00 - 18:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	17:00 - 18:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	17:00 - 18:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	17:00 - 18:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková
18:00 - 19:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	18:00 - 19:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	18:00 - 19:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	18:00 - 19:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	18:00 - 19:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	18:00 - 19:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	18:00 - 19:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková
19:00 - 20:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	19:00 - 20:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	19:00 - 20:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	19:00 - 20:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	19:00 - 20:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	19:00 - 20:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	19:00 - 20:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková
20:00 - 21:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	20:00 - 21:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	20:00 - 21:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	20:00 - 21:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	20:00 - 21:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	20:00 - 21:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	20:00 - 21:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková
21:00 - 22:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	21:00 - 22:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	21:00 - 22:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	21:00 - 22:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	21:00 - 22:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	21:00 - 22:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková	21:00 - 22:00 KROUŽKOVÝ TRÉNINK Veronika Matyášková

20



PŘIPRAVUJEME PRO VÁS NOVÉ WEBOVÉ STRÁNKY

We are preparing a new website for you.

Budou odrážet naše cíle a poslání pomáhat klientům dosahovat harmonii mezi tělem a duší. Funkce a nastavení stránek zůstávají zachovány. Nejvýraznější změnu pocítíte především v rozvrhu hodin, které jsou nyní řazeny dle času, nebude nutno přepínat mezi záložkami a nestane se vám tak, že byste některou ze svých oblíbených lekcí přehlédli.

Podobným způsobem se přepíše rozvrh i na nově připravovanou tabuli na recepci klubu.

Je na co se těšit.

The website will reflect our mission of achieving harmony between the body and soul for our members. It is useful to know that the functions and settings of the website will remain as before. You will feel the most noticeable change in the schedule, which is now arranged by time. You won't need to switch between bookmarks and you won't overlook your favorite lessons.

In turn, the newly formatted schedule online will match the new upcoming board visible at the club's reception.

There is definitely something to look forward to.





RECYCLE TODAY

**RECYKLUJ
DNEŠEK
ZACHRAŇ
ZÍTŘEK!**

SAVE TOMORROW

POMOZTE BALANCE CLUBU
BRUMLOVKA TŘÍDÍT ODPADY



www.balanceclub.cz