

| | Pondělí 23.3. | Úterý 24.3. | Středa 25.3. | Čtvrtek 26.3. | Pátek 27.3. | Sobota 28.3. | Neděle 29.3. |
|-------|--|---|--|--------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|---|
| 7:00 | | | | | | | |
| 8:00 | WALKING TOTAL BODY 8:00 - 8:55 | | WALKING TOTAL BODY 8:00 - 8:55 | | WALKING 8:00 - 8:55 | WALKING 8:00 - 8:55 | FUNKČNÍ TRÉNINK 8:00 - 8:55 |
| 9:00 | SM SYSTÉM pondělí 9:30 - 10:25 | METABOLIC TRAINING 9:00 - 9:55 | PILATES+ 9:00 - 9:55 | TOTAL BODY 9:00 - 9:55 | PILATES+ 8:30 - 9:25 | TABATA SPALOVÁNÍ 8:30 - 9:25 | JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA 9:00 - 9:55 |
| 10:00 | PILATES REHAB pondělí 10:30 - 11:25 | JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA 9:00 - 9:55 | INTERVALOV Ý TRÉNINK 9:00 - 9:55 | POWER YOGA 9:00 - 9:55 | | WALKING 9:00 - 9:55 | WALKING 9:00 - 9:55 |
| | | FIT4MAMI 10:00 - 10:55 | LEKCE PRO SENIORY 10:00 - 10:55 | Cvičení R+D(1-3) 10:00 - 10:55 | | PILATES + 9:30 - 10:25 | VINYASA FLOW JÓGA 10:00 - 10:55 |

| | Pondělí 23.3. | Úterý 24.3. | Středa 25.3. | Čtvrtek 26.3. | Pátek 27.3. | Sobota 28.3. | Neděle 29.3. |
|-------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 15:00 | | Cvičení R+D(1-3) 15:00 - 15:55 | | Gym.přůprava(8-11) 15:00 - 15:55 | Street dance(7-10) 15:00 - 15:55 | | |
| | JÓGA Mini 15:30 - 16:25 | Gym.přůprava(4-7) 15:30 - 16:25 | S-K trénink(11-13) 15:30 - 16:25 | DANCE NOW Junior 15:30 - 16:25 | | WALKING TOTAL BODY 15:30 - 16:25 | |
| 16:00 | S-K trénink(14-17) 16:00 - 16:55 | Fit4Kids(3-6) 16:00 - 16:55 | Gym.přůprava(4-7) 16:00 - 16:55 | Balet.přůprava(5-8) 16:00 - 16:55 | Street dance(11-14) 16:00 - 16:55 | | |
| | JÓGA Junior 16:30 - 17:25 | Gym.přůprava(8-11) 16:30 - 17:25 | Zdravá záda(od 5ti) 16:30 - 17:25 | Fit4Girls(9-16) 16:30 - 17:25 | | HATHA JÓGA 16:30 - 17:25 | |
| 17:00 | KRUHOVÝ TRÉNINK 17:00 - 17:55 | | | | | | PEVNĚ POZADÍ, PLOCHĚ 17:00 - 17:55 |
| | BOSU COMPLETE 17:30 - 18:25 | TOTAL BODY 17:30 - 18:25 | KRUHOVÝ TRÉNINK 17:30 - 18:25 | PILATES + 17:30 - 18:25 | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| | ZDRAVÁ ZÁDA 18:00 - 18:55 | WALKING 18:00 - 18:55 | ZDRAVÁ ZÁDA 18:00 - 18:55 | POWER YOGA 18:00 - 18:55 | | | POWER YOGA 18:00 - 19:55 |
| | PEVNĚ POZADÍ, PLOCHĚ 18:30 - 19:25 | PILATES + 18:30 - 19:25 | PEVNĚ POZADÍ, PLOCHĚ 18:30 - 19:25 | BOSU COMPLETE 18:30 - 19:25 | | PILATES REHAB pátek 18:30 - 19:25 | SPALOVÁNÍ 18:30 - 19:25 |

| | Pondělí 23.3. | Úterý 24.3. | Středa 25.3. | Čtvrtek 26.3. | Pátek 27.3. | Sobota 28.3. | Neděle 29.3. |
|-------|---|--|--------------------------|--|-------------|--------------|--------------|
| 19:00 | TABATA SPALOVÁNÍ 19:00 - 19:55 | PILATES REHAB úterý 19:00 - 19:55 | JÓGA 19:00 - 19:55 | SM SYSTÉM čtvrtek 19:00 - 19:55 | | | |
| | HATHA JÓGA 19:30 - 20:25 | FUNKČNÍ TRÉNINK 19:30 - 20:25 | | FUNKČNÍ TRÉNINK 19:30 - 20:25 | | | |
| 20:00 | | SM SYSTÉM úterý 20:00 - 20:55 | | SM SYSTÉM čtvrtek 20:00 - 20:55 | | | |

