

	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	INTERVALOVÝ 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		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		WALKING 17:00 - 17:55	WALKING 17:00 - 17:55	TOTAL BODY 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		SM SYSTÉM pátek 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 - 18:55
	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			

