

|       | Pondělí 22.7.                       | Úterý 23.7.                               | Středa 24.7.                             | Čtvrtek 25.7.                | Pátek 26.7.                    | Sobota 27.7.              | Neděle 28.7.                              |
|-------|-------------------------------------|---|--|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---|
| 8:00  | WALKING+HIIT<br>8:00 - 8:55         |   | WALKING<br>TOTAL BODY<br>8:00 - 8:55     |                              | WALKING<br>8:00 - 8:55         | WALKING<br>8:00 - 8:55    | WALKING<br>8:00 - 8:55                    |
| 9:00  | VINYASA<br>FLOW JÓGA<br>9:00 - 9:55 | METABOLIC<br>TRAINING<br>9:00 - 9:55      |  | TOTAL BODY<br>9:00 - 9:55    | YOGALATES<br>8:15 - 9:10       |                           | JÓGA PRO<br>ZDRAVÁ<br>ZÁDA<br>9:00 - 9:55 |
|       |                                     | JÓGA PRO<br>ZDRAVÁ<br>ZÁDA<br>9:00 - 9:55 |  | POWER<br>YOGA<br>9:00 - 9:55 |                                | PILATES +<br>9:30 - 10:25 |   |
| 10:00 |                                     |   | LEKCE PRO<br>SENIORY<br>10:00 -<br>10:55 |                              |                                |                           |   |
| 16:00 |                                     |   |  |                              | HATHA JÓGA<br>16:30 -<br>17:25 |                           |   |

|       | Pondělí 22.7.                         | Úterý 23.7.                      | Středa 24.7.                          | Čtvrtek 25.7.                    | Pátek 26.7.                    | Sobota 27.7.                | Neděle 28.7.                          |
|-------|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 17:00 |                                       | WALKING<br>17:00 - 17:55         |                                       | WALKING<br>17:00 - 17:55         |                                | TOTAL BODY<br>17:00 - 17:55 |                                       |
|       | BOSU COMPLETE<br>17:30 - 18:25        |                                  | KRUHOVÝ TRÉNINK<br>17:30 - 18:25      | PILATES +<br>17:30 - 18:25       |                                |                             |                                       |
| 18:00 |                                       | ZDRAVA ZÁDA<br>18:00 - 18:55     |                                       | ZDRAVA ZÁDA<br>18:00 - 18:55     |                                |                             | PEVNĚ POZADÍ, PLOCHÉ<br>18:00 - 18:55 |
|       | PEVNĚ POZADÍ, PLOCHÉ<br>18:30 - 19:25 |                                  | PEVNĚ POZADÍ, PLOCHÉ<br>18:30 - 19:25 | POWER YOGA<br>18:30 - 19:25      | BOSU COMPLETE<br>18:00 - 18:55 |                             |                                       |
| 19:00 |                                       |                                  |                                       |                                  |                                |                             | SPALOVÁNÍ<br>18:30 - 19:25            |
|       | SPALOVÁNÍ<br>19:00 - 19:55            |                                  | JÓGA<br>19:00 - 19:55                 | WALKING<br>19:00 - 19:55         |                                |                             | POWER YOGA<br>19:00 - 19:55           |
|       | HATHA JÓGA<br>19:30 - 20:25           |                                  |                                       | FUNKČNÍ TRÉNINK<br>19:30 - 20:25 |                                |                             |                                       |
|       |                                       | FUNKČNÍ TRÉNINK<br>19:30 - 20:25 |                                       |                                  |                                |                             |                                       |

