



Rozvrh platný od 14. 1. 2019

		čas lekce / druh lekce / instruktor									
pondělí	1		9,00 VINYASA FLOW JÓGA Petra				15,00 JÓGA Mini (4-7 let) Petra	16,00 JÓGA Junior (8-13 let) Petra	17,30 BOSU COMPLETE Eva D.	18,30 PEVNÉ POZADÍ PLOCHÉ BŘÍCHO Kristína	19,30 HATHA JÓGA Petra
	2	8,00 WALKING + HIIT Vendy	9,30 kurz SM SYSTÉM Eva R.	10,30 kurz PILATES REHAB Eva R.			16,00 Silově-koordinační trénink (14 - 17 let) Filip	17,00 STEP AEROBIK Monika	18,00 ZDRAVÁ ZÁDA Petra	19,00 SPALOVÁNÍ Petra N.	
	3										
úterý	1		9,00 METABOLIC TRAINING Monika	10,00 FIT4MAMI Martina Š.			15,00 Fit4Kids (3-6 let) Honza P.		17,30 TOTAL BODY Martina P.	18,30 PILATES + Alena	19,30 FUNKČNÍ TRÉNINK Lucka
	2		9,00 JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA Petra			15,00 Gymnastická příprava (4-7 let) Natálie	16,00 Gymnastická příprava (8-11 let) Natálie	17,00 WALKING Adéla	18,00 WALKING Veronika	19,00 kurz PILATES REHAB Eva R.	20,00 kurz SM SYSTÉM Eva R.
	3										
středa	1		9,00 PILATES+ Eva H.	10,00 SENIORI Ondra			15,30 Silově koordinační trénink (11-13 let) Filip	16,30 Zdravá záda (od 5ti let) Martina S.	17,30 KRUHOVÝ TRÉNINK Monika	18,30 PEVNÉ POZADÍ PLOCHÉ BŘÍCHO Kristína	
	2		9,00 WALKING Martina Š.			15,00 Fit4Kids (3-6 let) Michal K.		17,00 WALKING Míša CH.	18,00 ZDRAVÁ ZÁDA Silva	19,00 JÓGA Silva	
	3										
čtvrtek	1		9,00 TOTAL BODY Monika	10,00 Cvičení rodičů s dětmi (1-3 roky) Martina B.		14,30 DANCE NOW Mini (5-8 let) Barča	15,30 DANCE NOW Junior (9-16 let) Barča	16,30 Fit4Girls (9-16 let) Barča	17,30 BOSU COMPLETE Eva D.	18,30 BODY FORM Eva D.	19,30 FUNKČNÍ TRÉNINK Lucka
	2		9,00 POWER YOGA Silva			15,00 Gymnastická příprava (4-7 let) Natálie	16,00 Aerobik4Kids (od 6ti let) Adéla	17,00 PILATES + Eva H.	18,00 POWER YOGA Eva H.	19,00 WALKING BASIC Blanka	
	3										
pátek	1	8,15 YOGALATES Eva H.				15,00 Street dance (7-10 let) Barča	16,00 Street dance (11-14 let) Barča		17,30 TOTAL BODY INTERVAL Míša Ch.		
	2	8,00 WALKING Veronika						16,30 HATHA JÓGA Barbora	17,30 kurz SM SYSTÉM Eva R.	18,30 kurz PILATES REHAB Eva R.	
	3										
sobota	1		9,30 PILATES+ Alena								
	2	8,00 WALKING Martina Š.	9,00 WALKING Vendy								
neděle	1		9,00 JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA Petra					17,00 PEVNÉ POZADÍ PLOCHÉ BŘÍCHO Silva	18,00 POWER YOGA Silva	19,00 POWER YOGA Silva	
	2	8,00 WALKING Kristína	9,00 WALKING Veronika						17:30 SPALOVÁNÍ Martina P.		

lekce trvá 55 minut

aerobik walking body&mind funkční trénink EXPRESS lekce dětské kurzy posilovací lekce kurz

 během těchto lekcí můžete využít hlídání dětí v dětském koutku

 lekce vhodná pro budoucí maminky