

Rozvrh platný od 5. 8. 2019

		čas lekce / druh lekce / instruktor						
pondělí	1	9,00 VINYASA FLOW JÓGA Petra V.				17,30 BOSU COMPLETE Eva D.	18,30 PEVNÉ POZADÍ PLOCHÉ BŘÍCHO Kristína	19,30 HATHA JÓGA Petra
	2	8,00 WALKING + HIIT Vendy			17,00 WALKING Adéla	18,00 ZDRAVÁ ZÁDA Petra		
	3							
úterý	1	9,00 METABOLIC TRAINING Monika				17,30 TOTAL BODY Martina P.	18,30 PILATES + Alena	19,30 FUNKČNÍ TRÉNINK Lucka
	2	9,00 JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA Petra			17,00 WALKING Míša Ch.	18,00 WALKING Kristína		
	3							
středa	1	9,00 PILATES+ Adéla	10,00 FIT4MAMI Adéla			17,30 KRUHOVÝ TRÉNINK Monika	18,30 PEVNÉ POZADÍ PLOCHÉ BŘÍCHO Kristína	
	2	8,00 WALKING TOTAL BODY Kristína R.	10,00 SENIORI Ondra		17,00 WALKING Míša Ch.	18,00 ZDRAVÁ ZÁDA Silva	19,00 JÓGA Silva	
	3							
čtvrtek	1	9,00 TOTAL BODY Monika				17,30 PILATES+ Lenka	18,30 POWER YOGA Lenka	19,30 FUNKČNÍ TRÉNINK Lucka
	2	9,00 POWER YOGA Silva			17,00 INTERVALOVÝ TRÉNINK Nela	18,00 BOSU COMPLETE Eva D.	19,00 WALKING BASIC Blanka	
	3							
pátek	1	8,15 YOGALATES Petra V.			17,00 TOTAL BODY INTERVAL Míša Ch./Barča V.			
	2	8,00 WALKING Kristína R.			16,30 HATHA JÓGA Lenka			
	3							
sobota	1	9,30 PILATES+ Alena						
	2	8,00 WALKING Vendy						
neděle	1	9,00 JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA Petra				18,00 PEVNÉ POZADÍ PLOCHÉ BŘÍCHO Silva	19,00 POWER YOGA Silva	
	2	8,00 WALKING Kristína				18:30 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
  nová lekce, změna času, sálu nebo lektora
- lekce vhodná pro budoucí maminky