

## Rozvrh platný od 9. 3. 2020

		čas lekce / druh lekce / instruktor									
pondělí	1					15,30 Jóga MINI Milina	16,30 Jóga JUNIOR Milina	17,30 BOSU COMPLETE Eva D.	18,30 PEVNÉ POZADÍ, PLOCHÉ BŘICHO Kristína H.	19,30 HATHA YOGA Milina	
	2	8,00 WALKING TOTAL BODY Kristína R.	9,30 kurz SM SYSTÉM Eva R.	10,30 kurz PILATES REHAB Eva R.			16,00 Silové koordinační trénink(14 - 17 let) Denisa	17,00 KRUHOVÝ TRÉNINK Barbara	18,00 ZDRAVÁ ZÁDA Milina	19,00 TABATA SPALOVÁNÍ Petra N.	
úterý	1		9,00 METABOLIC Monika	10,00 FIT4MAMI Denisa			15,30 Gymnastická průprava(4-7 let) Natálie	16,30 Gymnastická průprava(8-11 let) Natálie	17,30 TOTAL BODY Martina P.	18,30 PILATES+ Alena	19,30 FUNKČNÍ TRÉNINK Lucie
	2		9,00 JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA Karolina		15,00 Cvičení rodičů s dětmi(1-3 roky) Martina B.	16,00 Fit4Kids(3-6 let) Martina B.	17,00 WALKING Kristína H.	18,00 WALKING Kristína	19,00 kurz PILATES REHAB Eva R.	20,00 kurz SM SYSTÉM Eva R.	
středa	1		9,00 PILATES+ Alena			15,30 Silové koordinační trénink(11-13 let) Martin	16,30 Zdravá záda(od 5ti let) Martina S.	17,30 KRUHOVÝ TRÉNINK Monika	18,30 PEVNÉ POZADÍ PLOCHÉ BŘICHO Kristína H.		
	2	8,00 WALKING TOTAL BODY Kristína R.	9,00 INTERVALOVÝ TRÉNINK Monika D.	10,00 SENIOŘI Ondra	15,00 Fit4Kids(3-6 let) Martina S.	16,00 Gymnastická průprava(4-7 let) Veronika D.	17,00 WALKING Kristína H.	18,00 ZDRAVÁ ZÁDA Silva	19,00 JÓGA Silva		
čtvrtek	1		9,00 TOTAL BODY Monika	10,00 Cvičení rodičů s dětmi(1-3 roky) Tereza		15,30 Dance NOW Junior(9-16 let) Barča	16,30 Fit4Girls(9-16 let) Barča	17,30 PILATES+ Miša M.	18,30 BOSU COMPLETE Eva D.	19,30 FUNKČNÍ TRÉNINK Lucie	
	2		9,00 POWERYOGA Silva		15,00 Gymnastická průprava(8-11 let) Veronika Ž.	16,00 Baletní a taneční průprava Milina	17,00 WALKING Vendy	18,00 POWERYOGA Lenka	19,00 kurz SM SYSTÉM Eva R.	20,00 kurz SM SYSTÉM Eva R.	
pátek	1	8,30 PILATES+ Karolina			15,00 Street Dance(7-10 let) Barča	16,00 Street Dance(11-14 let) Barča	17,00 TOTAL BODY Barča				
	2	8,00 WALKING Veronika			15,30 WALKING Kristína R.	16,30 HATHA YOGA Lenka	17,30 kurz SM SYSTÉM Eva R.	18,30 kurz PILATES REHAB Eva R.			
sobota	1	8,30 TABATA SPALOVÁNÍ Denisa	9,30 PILATES+ Alena								
	2	8,00 WALKING Vendy	9,00 WALKING Vendy/Veronika								
neděle	1	8,00 FUNKČNÍ TRÉNINK Lucie	9,00 JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA Milina	10,00 VINYASA FLOW YOGA Milina			17,00 PEVNÉ POZADÍ, PLOCHÉ BŘICHO Silva	18,00 POWERYOGA Silva	19,00 POWERYOGA Silva		
	2	8,00 WALKING Kristína/Veronika	9,00 WALKING Veronika					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