

		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	19,00 SPALOVÁNÍ Petra N.	
	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