


		čas lekce / druh lekce / instruktor									
pondělí	1						15.30 JÓGA Mini (4-7 let) Petra	16.30 JÓGA Junior (8-13 let) Petra	17.30 BOSU COMPLETE Eva D.	18.30 PEVNÉ POZADÍ PLOCHÉ BŘICHO Kristína	19.30 HATHA JÓGA Petra
	2	8.00 WALKING + HIIT	9.30 kurz SM SYSTÉM Eva R.	10.30 kurz PILATES REHAB Eva R.		15.00 Aerobik4Kids (od 5ti let) Veronika	16.00 Silově-koordinační trénink (14 - 17 let) Filip	17.00 KRUHOVÝ TRÉNINK Barbara	18.00 ZDRAVÁ ZÁDA Petra	19.00 SPALOVÁNÍ Petra N.	
	3										
úterý	1		9.00 METABOLIC TRAINING Monika				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 Lucka
	2		9.00 JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA Petra			15.00 Fit4Kids (3-6 let) Martina B.		17.00 WALKING Míša Ch.	18.00 WALKING + HIIT Vendy	19.00 kurz PILATES REHAB Eva R.	20.00 kurz SM SYSTÉM Eva R.
	3										
středa	1		9.00 PILATES+ Adéla	10.00 FIT4MAMI Adéla			15.30 Silově 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	
	2	8.00 WALKING TOTAL BODY Kristína R.	9.00 WALKING Veronika	10.00 SENIORŮ Ondra		15.00 Fit4Kids (3-6 let) Martina S.	16.00 Gymnastická průprava (4-7 let) Veronika D.	17.00 WALKING Míša CH.	18.00 ZDRAVÁ ZÁDA Silva	19.00 JÓGA Silva	
	3										
čtvrtek	1		9.00 TOTAL BODY Monika	Cvičení rodičů s dětmi (1-3 roky) Martina B.	11.00 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 PILATES+ Míša M.	18.30 POWER YOGA Lenka	19.30 FUNKČNÍ TRÉNINK Lucka
	2		9.00 POWER YOGA Silva			15.00 Gymnastická průprava(8-11 let) Veronika Ž.	16.00 Baletní a taneční průprava (5-8 let) Milina	17.00 WALKING Adéla	18.00 BOSU COMPLETE Eva D.	19.00 WALKING BASIC Blanka	20.00 kurz SM Systém Eva R.
	3										
pátek	1	8.15 YOGALATES Petra V.				15.00 Street dance (7-10 let) Barča	16.00 Street dance (11-14 let) Barča	17.00 TOTAL BODY Barča V.			
	2	8.00 WALKING Veronika					15.30 WALKING TOTAL BODY Kristina R.	16.30 HATHA JÓGA Lenka	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 Vendy	9.00 WALKING Veronika/Vendy								
neděle	1		9.00 JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA Petra					17.00 PEVNÉ POZADÍ PLOCHÉ BŘICHO Silva	18.00 POWER YOGA Silva	19.00 POWER YOGA Silva	
	2	8.00 WALKING Kristína	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