

# ROZVRH CVIČENÍ

podzimní rozvrh  
změny vyhrazeny

## ORANŽOVÝ SÁL

	ranní / odpolední	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
Po		PILATES Naďa P.	FLOWIN Marcela Z.	TRX - level 2 Kačka P.	Funkční kruhový trénink pronájem Roman S. 20-21.30
Út	POWERJÓGA 6.45-7.45 Lucka H.	FLOWIN Marcela Z.	PILATES Monika H.	POWERJÓGA Martina E.	POWERJÓGA Olinka R.
St	FLOWIN 7.00 - 8.00 Marcela Z.	PILATES Lucka H.	TRX Michal M.	TRX - level 2 Kačka P.	ASHTANGA VINYASA JÓGA Katka P.
Čt	SPINNING 7.00-8.00 Šárka Š.	PILATES Lucka H.	POWERJÓGA Martina E.	POWERJÓGA Lucka H.	Funkční kruhový trénink pronájem Ivona S. + ÚT od 20.00
Pá	POWERJÓGA ZAČ. 9.00-10.00 Martina E.	TRX Renata V.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Renata V.	POWERJÓGA Martina E.	
So	SPINNING 11.00-12.00 Jana S.				
Ne			PILATES Lucka H. od 17.30	POWERJÓGA Martina E. od 18.30	TRX Michal Š. od 19.30

Změny vyhrazeny.

Aktuální rozvrh hodin včetně záskoků a změn na <http://svetpodpalmovkou.e-rezervace.cz>

body & mind problémové partie silově/kondiční spinning

## ZELENÝ SÁL

18:30-19:30

Út KONDICNÍ BĚH  
Roman S.

	16:30-17:30	17:30-18:30	18:30-19:30	19:30-20:30
Po	SPINNING s posilováním Zdenka D.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Renata V.	SPINNING Tomáš P.	SPINNING Tereza S.
Út	SPINNING Zuzka K.	KRUHOVÝ TRÉNINK Renata V.	SPINNING Jana S.	TRX Michal Š.
St	KRUHOVÝ TRÉNINK Renata V.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Renata V.	SPINNING Jana H.	FLOWIN Michal M.
Čt	ZDRAVÁ ZÁDA Naďa P.	SPINNING Zuzka K.	FLOWIN Jitka K.	SPINNING Gábina B.
Pá	SPINNING Tomáš V.			
So				
Ne	FLOWIN Michal M. od 17.00	SPINNING Mirek L. od 18.00	INTERVAL TRÉNINK Eva S. od 19.00	

Změny vyhrazeny.

Aktuální rozvrh hodin včetně záskoků a změn na <http://svetpodpalmovkou.e-rezervace.cz>

body & mind problémové partie silově/kondiční spinning

### informace

- rezervace online a více informací na [www.svetpodpalmovkou.cz](http://www.svetpodpalmovkou.cz)
- záskoky a změny v rozvrzích jsou aktuálně uváděny v online rozvrhu
- pokud není uvedeno jinak, konají se cvičení od tří osob
- hlídání dětí na dopolední lekce možno domluvit individuálně
- nevyužitá rezervace jsou zpoplatněny
- email: [info@svetpodpalmovkou.cz](mailto:info@svetpodpalmovkou.cz)
- tel. 773 13 13 00

### další služby

- wellness: vířivka, sauna, masáže, solárium
- sport: ricochet, stolní tenis
- fitness + kardiozóna
- občerstvení, sportovní výživa, moravské víno a další...

