

ROZVRH CVIČENÍ

OD LEDNA 2019

- na lekce doporučujeme se vždy dopředu rezervovat

FITNESS SVĚT



POD PALMOVKOU

ORANŽOVÝ SÁL


	ranní	ranní / dopo/odpolední	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
Po	SM SYSTÉM pro zdravá záda 7.00 - 8.00 Pavel K.	každý den lekce pro děti od 3 měs. po předškoláky www.pohyb-detem.cz	ZDRAVÁ ZÁDA Ondra S.	FLOWIN Marcela Z.	TRX Kryštof K.	FUNKČNÍ TRÉNINK Roman S.
Út	RANNÍ EXPRESS 6.45 - 7.45 Eva S.	**	TRX kardio Eva S.	PILATES Lucie T.	POWERJÓGA Tereza S.	POWERJÓGA Tereza S.
St	FLOWIN 7.00-8.00 Marcela Z.		PILATES Lucka H.	TRX kardio Eva S.	INTERVAL. TRÉNINK Eva S.	
Čt	RANNÍ EXPRESS 7.00 - 8.00 Martina K.	POWERJÓGA 9.30-10.30 Tereza S.	pronájem sálu * Little Bubbles 15.30-18.00	POWERJÓGA Nad'a P.	TRX kardio Eva S.	
Pá	SM SYSTÉM pro zdravá záda 7.00 - 8.00 Pavel K.	POWERJÓGA 9.00-10.00 Petra K.	TRX Martina M.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Martina M.	POWERJÓGA Karolína T.	
So						
Ne				FUNKČNÍ TRÉNINK Eva S. od 17.30!	INTERVAL. TRÉNINK Eva S. od 18.30!	

* - více informací o lekcích dětské jógy s angličtinou na www.littlebubbles.cz

** - úterky od 17 hod lekce flowin s Marcelou Z. v zóně u kurtu


ZELENÝ SÁL

	ranní	16:30-17:30	17:30-18:30	18:30-19:30	19:30-20:30
Po	POWERJÓGA 7.00 - 8.00 Zuzka D.	STREČINK Petr Sch.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Petr Sch.	POWERJÓGA Vendy Sch.	SPINNING Tomáš P.
Út	POWERJÓGA 7.00-8.00 Tereza S.	SPINNING Zuzka K.	INTERVALOVÝ TRÉNINK Eva Š.	SPINNING Šárka Š.	TRX Tonda M.
St		INTERVALOVÝ TRÉNINK Miša H.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Miša H.	SPINNING Jana H.	TRX Kryštof K.
Čt	VINY. FLOW JÓGA 7.00-8.00 Tereza S.	TRX Miša H.	SPINNING Zuzka K.	PILATES Martina M.	PILOXING Ondra S.
Pá			SPINNING Zuzka K. / Tom V.		
So	SPINNING Jana S. / Zuzka K.				
Ne		SPINNING Ivon. S. od 17.00!	PILATES Lucie T. od 18.00!	POWERJÓGA Tereza S. od 19.00!	

 body & mind / zdravotní

 silově kondiční

 spinning

 pronájem sálu