

# ROZVRH CVIČENÍ

OD ČERVNA 2018

- 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	<b>SM SYSTÉM pro zdravá záda</b> 7.00 - 8.00 Pavel K.	<b>POWERJÓGA</b> 7.00 - 8.00 Zuzka D.	<b>ZDRAVÁ ZÁDA</b> Ondra S.	FLOWIN Marcela Z.	TRX <b>střídání</b>	<b>FUNKČNÍ TRÉNINK</b> Roman S.
Út	<b>RANNÍ EXPRESS</b> 6.45 - 7.45 Eva S.		TRX Eva S.	PILATES <b>Zita Č.</b>	<b>POWERJÓGA</b> Martina E.	<b>POWERJÓGA</b> Martina E.
St	FLOWIN 7.00-8.00 Marcela Z.	<b>POWERJÓGA - od 07/2018</b> 12.00-13.00 Zuzka D.	PILATES Lucka H.	TRX Eva S.	<b>INTERVAL. TRÉNINK</b> Eva S.	
Čt	<b>RANNÍ EXPRESS</b> 7.00 - 8.00 Eva S.	<b>POWERJÓGA</b> 9.30-10.30 Martina E.	TRX Eva S.	<b>POWERJÓGA</b> Martina E.	od června do srpna TRX s Evičkou přesunuto na 17. hod.; od září opět od 19.00	
Pá	<b>SM SYSTÉM pro zdravá záda</b> 7.00 - 8.00 Pavel K.	<b>POWERJÓGA</b> 9.00-10.00 Martina E.	TRX Renata S.	<b>BŘIŠNÍ PEKÁČ</b> Renata S.	<b>POWERJÓGA</b> Martina E.	
So						
Ne				PILATES <b>Pavla Č.</b> od 17.30!	<b>POWERJÓGA</b> Martina E. od 18.30!	TRX <b>Šárka Š.</b> od 19.30!


## ZELENÝ SÁL

\* - více informací o lekcích dětské jógy s angličtinou na [www.littlebubbles.cz](http://www.littlebubbles.cz)


\*\* - soukromé lekce, více informací u Ivon Servusové nebo na [www.servussport.cz](http://www.servussport.cz)

	ranní	16:30-17:30	17:30-18:30	18:30-19:30	19:30-20:30
Po		<b>STREČINK</b> Renata V.	<b>BŘIŠNÍ PEKÁČ</b> Renata S.	<b>POWERJÓGA</b> Vendy Sch.	
Út	<b>POWERJÓGA</b> 7.00-8.00 Tereza S.	SPINNING Zuzka K. <b>07 a 08/18 1x za 14 dní vyjíždka</b>	<b>INTERVALOVÝ TRÉNINK</b> Renata S.	SPINNING+CORE <b>Šárka Š.</b>	TRX Tonda M.
St		<b>INTERVALOVÝ TRÉNINK</b> Renata S.	<b>BŘIŠNÍ PEKÁČ</b> Renata S.	SPINNING Jana H.	TRX <b>střídání</b>
Čt	<b>VINY. FLOW JÓGA</b> 7.00-8.00 Tereza S.	TRX Renata S.	SPINNING Zuzka K.	PILATES <b>Zita Č.</b>	PILOXING Ondra S.
Pá					
So					
Ne		SPINNING Ivon S. - od 17.00! nejede se 07. a 08/18	<b>BŘIŠNÍ PEKÁČ</b> Eva S. od 18.00!	<b>INTERVAL. TRÉNINK</b> Eva S. od 19.00!	

 body & mind / zdravotní

 silově kondiční

 spinning

 pronájem sálu