

ROZVRH CVIČENÍ

OD BŘEZNA 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	POWERJÓGA 7.00 - 8.00 Milena V.	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 Martina E.	POWERJÓGA Martina E.
St	FLOWIN 7.00-8.00 Marcela Z.		PILATES Lucka H.	TRX kardio Eva S.	INTERVAL. TRÉNINK Eva S.	POWERJÓGA Milena V.
Čt	RANNÍ EXPRESS 7.00 - 8.00 Martina K.	POWERJÓGA 9.30-10.30 Martina E.	pronájem sálu * Little Bubbles 15.30-18.00	POWERJÓGA Martina E.	TRX kardio Eva S.	
Pá	SM SYSTÉM pro zdravá záda 7.00 - 8.00 Pavel K.	POWERJÓGA 9.00-10.00 Petra K.	TRX Miša H.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Miša H.	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		TRX Eva S. / Miša H.	Funkční trénink Eva S. / Miša H.	POWERJÓGA Vendy Sch.	JÓGA - VINY.FLOW Vendy Sch.
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 Karolína T. od 19.00!	

 body & mind / zdravotní

 silově kondiční

 spinning

 pronájem sálu

Změny vyhrazeny. Cvičí se od 3 přihlášených, pokud není domluveno jinak. Aktuální rozvrh včetně případných změn či záskoků na <http://svetpodpalmovkou.e-rezervace.cz/>