

ROZVRH CVIČENÍ

OD ZÁŘÍ 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	SM SYSTÉM pro zdravá záda 7.00 - 8.00 Pavel K.		ZDRAVÁ ZÁDA Ondra S.	FLOWIN Marcela Z.	TRX Kryštof K.	FUNKČNÍ TRÉNINK Roman S.
Út	RANNÍ EXPRESS 6.45 - 7.45 Eva S.	POWERJÓGA 12.00-13.00 Zuzka D.	TRX Eva S.	PILATES Lucka H.	POWERJÓGA Tereza S.	POWERJÓGA Tereza S. od října
St	FLOWIN 7.00-8.00 Marcela Z.		PILATES Lucka H.	TRX Eva S.	INTERVAL. TRÉNINK Eva S.	pronájem sálu
Čt	RANNÍ EXPRESS 7.00 - 8.00 Martina K.	POWERJÓGA 9.30-10.30 Tereza S.	pronájem sálu * Little Bubbles ÚT, ST, ČT odpo	POWERJÓGA Naďa P.	TRX Eva S.	pronájem sálu ** semiprivátní tréninky Ivon S.
Pá	SM SYSTÉM pro zdravá záda 7.00 - 8.00 Pavel K.	POWERJÓGA 9.00-10.00 Petra C.	TRX Renata S.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Renata S.	POWERJÓGA Karolína T.	
So						
Ne				PILATES Lucie T. od 17.30!	POWERJÓGA Tereza S. od 18.30!	TRX Šárka Š. od 19.30!


ZELENÝ SÁL

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


** - soukromé lekce, více informací u Ivon Servusové nebo na www.servussport.cz

	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 Renata V.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Renata S.	POWERJÓGA Vendy Sch.	SPINNING Tomáš P. od října
Út	POWERJÓGA 7.00-8.00 Tereza S.	SPINNING Zuzka K.	INTERVALOVÝ TRÉNINK Renata S.	SPINNING Šárka Š.	TRX Tonda M.
St		INTERVALOVÝ TRÉNINK Renata S.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Renata S.	SPINNING Jana H.	TRX Kryštof K.
Čt	VINY. FLOW JÓGA 7.00-8.00 Tereza S.	TRX Renata S.	SPINNING Zuzka K.	PILATES Martina M.	PILOXING Ondra S.
Pá			SPINNING Zuzka K. / Tom V. od října		
So	SPINNING Jana S. / Zuzka K. nepravidelně dle onl.rozvrhu				
Ne		SPINNING Ivon. S.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Eva S. od 18.00!	INTERVAL. TRÉNINK Eva S. 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/>