

ROZVRH CVIČENÍ

OD ZÁŘÍ 2017

- 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.	Dopolední lekce pro nejmenší Pohyb dětem PO až PÁ www.pohyb-detem.cz	Zdravá záda Ondra S.	FLOWIN Marcela Z.	TRX Michal M.	Kruhový / interval. trénink Roman S.
Út	RANNÍ EXPRESS 6.45 - 7.45 Eva S.	Ranní powerjóga s Terezou opět od října	TRX Eva S.	PILATES Zita Č.	POWERJÓGA Martina E.	POWERJÓGA Martina E.
St	FLOWIN 7.00 - 8.00 Marcela Z.	SM SYSTÉM pro zdravá záda - od 16.00 Pavel K.	PILATES Lucka H.	TRX Eva S.	INTERVAL. TRÉNINK Eva S.	
Čt	RANNÍ EXPRESS 7.00 - 8.00 Tonda M.	POWERJÓGA 9.30-10.30 Martina E.	Little Bubbles dětská jóga s angličtinou*	POWERJÓGA Martina E.	TRX Eva S.	Semiprivátní funkční trénink Ivon S.; od října ** + ÚT 19.30 + SO 9.30
Pá	POWERJÓGA 9.00-10.00 Martina E.		TRX Renata V.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Renata V.	POWERJÓGA Martina E.	
So						
Ne				PILATES Petra F. od 17.30!	POWERJÓGA Martina E. od 18.30!	TRX Pavel K. 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

	16:30-17:30	17:30-18:30	18:30-19:30	19:30-20:30
Po	STREČINK Renata V.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Renata V.	POWERJÓGA Vendy S.	SPINNING Tereza S.
Út	SPINNING Zuzka K.	INTERVALOVÝ TRÉNINK Renata V.	SPINNING Šárka Š.	TRX Tonda M.
St	INTERVALOVÝ TRÉNINK Renata V.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Renata V.	SPINNING Jana H.	TRX Michal M.
Čt	TRX Renata V.	SPINNING Zuzka K.	PILATES Zita Č.	PILOXING Ondra S.
Pá				
So	SPINNING Jana S. od 10.30!			
Ne	SPINNING Ivon S. - od 17.00! od 1.10.	BŘIŠNÍ PEKÁČ Eva S. od 18.00!	INTERVAL. TRÉNINK Eva S. od 19.00!	POWERJÓGA Tereza S. od 1.10. ; od 20.00!



lekce body & mind / zdravotní



silově kondiční



spinning



pronájem sálu