

ROZVRH LEKČÍ PLATNÝ OD 26. PROSINCE DO 1. LEDNA

	PONDĚLÍ		ÚTERÝ		STŘEDA		ČTVRTEK		PÁTEK		SOBOTA		NEDĚLE	
	Sál 1	Sál 2	Sál 1	Sál 2	Sál 1	Sál 2	Sál 1	Sál 2	Sál 1	Sál 2	Sál 1	Sál 2	Sál 1	Sál 2
7:00					HATHA YOGA Vladimír Mikuláš				VINYASA YOGA Pavel Skala					
7:30														
8:00			FUNKČNÍ TRÉNINK Jakub Vobořil		TRX Jakub Vobořil		FUNKČNÍ TRÉNINK Dušan Porubský		CROSS WORKOUT Jakub Vobořil					
8:30														
9:00				SM SYSTÉM Jakub Vobořil	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Simona Sykorová	BODY TRAINING Dita Punčochářová		BOSU TRAINING Janetta Kůstková	DEEP WORK Jana Konečná	SM SYSTÉM Jakub Vobořil		VINYASA YOGA Simona Solarin		
9:30														
10:00			BOSU TRAINING Janetta Kůstková				NTC Jakub Vobořil			ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Jakub Vobořil	TRX Jakub Vobořil			
10:30														
11:00								ZUMBA Lucie Adamcová				NTC Jakub Vobořil		
11:30														
12:00	TRX Jakub Vobořil	VINYASA YOGA Lucie Maxianová	CROSS WORKOUT Antonín Mocik	VINYASA YOGA Petra Housková	TRX Jakub Vobořil	VINYASA YOGA Vladimír Mikuláš	FUNKČNÍ TRÉNINK Ondřej Walter	VINYASA YOGA Petra Housková	PUMP IT Yvona Kimmelová	VINYASA YOGA Lenka Pavlenková				
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Janetta Kůstková				DEEP WORK Jana Konečná	ZUMBA Lucie Adamcová	FUNKČNÍ TRÉNINK Antonín Mocik		BODY TRAINING Jaroslav Vobr					
17:30														
18:00							NTC Jakub Vobořil	DANCE YOGA Simona Solarin	BODY TRAINING Andrea Kopačková	BOSU TRAINING Veronika Ruppert			TRX Ondřej Walter	
18:30			TRX Jakub Vobořil	BOSU TRAINING Janetta Kůstková										
19:00								TRX Antonín Mocik	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Andrea Kopačková				VINYASA YOGA Vladimír Mikuláš	
19:30			FLOW YOGA Pavel Skala		KICKBOX Jakub Vobořil									
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

DĚLKA LEKCE JE 55 MINUT, POKUD NENÍ UVEDENO JINAK.

■ LEKCE ZAMĚŘENÉ NA FORMOVÁNÍ PROBLEMATICKÝCH PARTIÍ, VHDNÉ I PRO ZAČÁTEČNÍKY

■ LEKCE BODY & MIND ZAMĚŘENÉ NA STRÍDÁNÍ NAPĚTÍ A NÁSLEDNÉ UVOLNĚNÍ CELÉHO TĚLA PŘEDEVŠÍM VŠAK HLUBOKÝCH SVALŮ TĚLA

■ CHOREOGRAFICKÉ A TANEČNÍ LEKCE

■ ŽÁSKO

● ZAČÁTEČNÍ
●● STŘEDNĚ POKROČILÍ
●●● POKROČILÍ

ROZVRH LEKČÍ PLATNÝ OD 26. PROSINCE DO 1. LEDNA

	PONDĚLÍ		ÚTERÝ		STŘEDA		ČTVRTEK		PÁTEK		SOBOTA		NEDĚLE	
	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning
7:00				MYZONE SPINNING Jakub Vobořil		SPINNING Dita Punčochářová		MYZONE SPINNING Jakub Vobořil		SPINNING Jakub Vobořil				
7:30														
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00														
10:30														
11:00													SPINNING Dita Punčochářová	
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00				MYZONE SPINNING René Šmerda										
17:30														
18:00		SPINNING Pavel Skala		MYZONE SPINNING René Šmerda										SPINNING René Šmerda
18:30														
19:00														
19:30														

Fitness zóna

17:00 - 18:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Ondřej Kredba

07:00 - 08:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Jana Konečná

07:00 - 08:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Yvona Kimmlová

DĚLKA LEKCE JE 55 MINUT, POKUD NENÍ UVEDENO JINAK.

- SPINNING
- AQUA AEROBIC
- PLAVÁNÍ S DĚTMI
- ZÁSKOK
- KRUHOVÝ TRÉNINK

- ZAČATEČNÍCI
- STŘEDNĚ POKROČILÍ
- POKROČILÍ