

ROZVRH LEKČÍ PLATNÝ OD 26. ČERVNA DO 17. ZÁŘÍ 2017

změna rozvrhu v tomto období vyhrazena

	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	VINYASA YOGA Michal Mach		VINYASA YOGA Andrea Kopačková		ASHTANGA YOGA Petra Hloušková									
7.30						PILATES Veronika Motyčková		ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Simona Sýkorová		PILATES Kateřina Kordíková				
8.00	GUNNING Ondřej Kredba		FUNKČNÍ TRÉNINK Andrea Kocmanová	PILATES Veronika Motyčková	TRX Antonín Mocík		FUNKČNÍ TRÉNINK Dušan Porubský		CROSS WORKOUT Andrea Kocmanová					
8.30														
9.00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Sylvie Nikoličová			CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ Simona Sýkorová	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Sylvie Nikoličová	BODY TRAINING Dita Punčochářová	PILATES Simona Pirklová			CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ Simona Sýkorová				
9.30														
10.00		BODY STYLING Dita Punčochářová Jana Konečná Srpen Sylva Přečková	BOSU TRAINING Janetta Kústková		GRAVID YOGA Sylvie Nikoličová					ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Simona Sýkorová	BODY STYLING Denisa Barešová			BODY STYLING Dita Punčochářová
10.30														
11.00								ZUMBA STRONG Lucie Adamcová	BODY STYLING Jana Konečná Srpen Sylva Přečková		NTC Denisa Barešová			
11.30														
12.00	TRX Ondřej Walter	VINYASA YOGA Lucie Maxiánová	CROSS WORKOUT Antonín Mocík	VINYASA YOGA Michal Mach	TRX Yvona Kimmelová	VINYASA YOGA Sylvie Nikoličová Lenka Oravcová	FUNKČNÍ TRÉNINK Ondřej Walter	VINYASA YOGA Petra Hloušková	PUMP IT Yvona Kimmelová	VINYASA YOGA Veronika Ševčíková				
12.30														
13.00														
13.30														
14.00														
14.30														
15.00														
15.30														
16.00														
16.30				ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Michaela Polášková										
17.00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Sylvie Nikoličová	FIT BALL Andrea Kopačková			GUNNING Jana Konečná	ZUMBA Lucie Adamcová	FUNKČNÍ TRÉNINK Antonín Mocík	SM SYSTÉM Petra Opočenská	BODY TRAINING Jaroslav Vobr	VINYASA YOGA Monika Žitková				
17.30			PUMP IT Yvona Kimmelová	PILATES Michaela Polášková										
18.00	ZUMBA Martina Aušová	STEP FREEK POWER Jaroslav Vobr			DNS CORE Tereza Michálková v srpnu změna na POWER YOGA Lucie Maxiánová	NTC Jan Jiskra	DANCE YOGA Simona Solarin	BODY TRAINING Andrea Kopačková						
18.30			TRX Karel Jarušek	BOSU TRAINING Janetta Kústková										
19.00	KICKBOX Tereza Michálková	PILATES Veronika Motyčková			KICKBOX Tereza Michálková Srpen Lucie Maxiánová	PILATES Kateřina Kordíková	TRX Antonín Mocík	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Andrea Kopačková					TRX Ondřej Walter Antonín Mocík	VINYASA YOGA Lenka Oravcová
19.30			FLOW YOGA Pavel Skala											
20.00														
20.30														
21.00														
21.30														
22.00														

DĚLKA LEKČE JE 55 MINUT, POKUD NENÍ UVEDENO JINAK.

LEKČE ZAMĚŘENÉ NA FORMOVÁNÍ PROBLEMATICKÝCH PARTIÍ, VHDNÉ I PRO ZAČÁTEČNÍKY

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

CHOREOGRAFICKÉ A TANEČNÍ LEKČE

ZÁSKOK

● ZAČÁTEČNÍ
●● STŘEDNĚ POKROČILÍ
●●● POKROČILÍ

ROZVRH LEKČÍ PLATNÝ OD 26. ČERVNA DO 17. ZÁŘÍ 2017

změna rozvrhu v tomto období vyhrazena

	PONDĚLÍ		ÚTERÝ		STŘEDA		ČTVRTEK		PÁTEK		SOBOTA		NEDĚLE	
	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning
7.00		SPINNING Dita Punčochářová	AQUA FIT Sylva Přečková lekce od 1. 8. 2017	MYZONE SPINNING Veronika Motyčková		SPINNING Dita Punčochářová			AQUA AEROBIC Lucie Kasíková	SPINNING Antonín Mocík				
7.30														
8.00														
8.30														
9.00														
9.30														
10.00						AQUA AEROBIC Simona Pirklová Srpen Sylva Přečková		AQUA FIT Simona Pirklová						
10.30														
11.00			AQUA ZUMBA Martina Ausova					HYDROBIKE Simona Pirklová Srpen Sylva Přečková				SPINNING Lukáš Pokorný		
11.30														
12.00										SPINNING Karel Hájek				
12.30														
13.00														
13.30														
14.00														
14.30														
15.00														
15.30														
16.00														
16.30														
17.00														
17.30		SPINNING Pavel Skala		MYZONE SPINNING René Šmerda										
18.00	AQUA AEROBIC Andrea Kopačková	SPINNING Pavel Skala		MYZONE SPINNING René Šmerda	AQUA AEROBIC Martina Kosková	SPINNING Karel Hájek	HYDROBIKE Lucie Kasíková Lenka Graaf	MYZONE SPINNING Veronika Motyčková						SPINNING René Šmerda
18.30														
19.00														
19.30														
Fitness zóna & Outdoor														
	17.00 - 18.00					17.00 - 18.00		07.00 - 08.00						
	KRUHOVÝ TRÉNINK Jana Konečná					KRUHOVÝ TRÉNINK Yvona Kimmelová		KRUHOVÝ TRÉNINK Jana Konečná						

DĚLKA LEKCE JE 55 MINUT, POKUD NENÍ UVEDENO JINAK.

■ SPINNING ■ AQUA AEROBIC ■ PLAVÁNÍ S DĚTMI ■ ZÁSKOK

■ KRUHOVÝ TRÉNINK FITNESS

● ZAČATEČNÍCI
●● STŘEDNĚ POKROČILÍ
●●● POKROČILÍ