

# ROZVRH LEKČÍ PLATNÝ OD 2. ŘÍJNA DO 31. PROSINCE 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<br>Michal Mach                |  | POWER YOGA<br>Andrea Kopačková           | HIIT<br>Andrea Kocmanová                      | FREE STYLE<br>ASHTANGA<br>Petra Hlousková    |   | VYNIASA YOGA<br>Petr Rybníček       |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 7.30  |  |  |  |   |  | FYZIO FIT<br>Simona Sýkorová                        |                                     | CORE<br>Veronika<br>Motýčková        |   | PILATES<br>Kateřina Kordíková      |                                |  |  |                                |
| 8.00  | GUNNING<br>Ondřej Kredba                   |  | FUNKČNÍ<br>TRÉNINK<br>Andrea Kocmanová   | PILATES<br>Veronika<br>Motýčková              | TRX<br>Antonín Mocik                         |   | KONDIČNÍ<br>TRÉNINK<br>Dan Medynský |                                      | CROSS<br>WORKOUT<br>Andrea Kocmanová          |                                    |                                |  |  |                                |
| 8.30  |  |  |  |   |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 9.00  |  | ABY ZÁDA<br>ZDRAVÁ BYLA<br>Sylvie Nikoličová |  |   | ABY ZÁDA<br>ZDRAVÁ BYLA<br>Sylvie Nikoličová | BODY<br>TRAINING<br>Dita Punčochářová               | BODY FORM<br>Janetta Kústková       | PILATES<br>Simona Pirklová           | DEEP WORK<br>Jana Konečná<br>Janetta Kústková | SOFT YOGA<br>Sylvie Nikoličová     |                                | VINYASA YOGA<br>Andrea Kopačková<br>Petr Rybníček<br>Pavel Skala |  |                                |
| 9.30  |  |  |  |   |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 10.00 | TABATA<br>Andrea Kocmanová                 |  | BOSU<br>TRAINING<br>Janetta Kústková     | ABY ZÁDA<br>ZDRAVÁ BYLA<br>Michaela Polášková |  |   |                                     |                                      | BODY FORM<br>Sylvia Přečková                  | FYZIO CARE<br>Tereza Micháliková   | BODY FORM<br>Denisa Barešová   |  | BODY FORM<br>Dita Punčochářová<br>Andrea Kopačková |                                |
| 10.30 |  |  |  |   |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 11.00 |  | BODY FORM<br>Sylvia Přečková                 | GRAVID<br>BALANTES<br>Michaela Polášková | LATINO DANCE<br>Maria a Hanser                | ROLL-FIT<br>Lenka Oravcová                   | DEEP WORK<br>Jana Konečná                           |                                     | STRONG<br>Lucie Adamcová             |   |                                    | NTC<br>Denisa Barešová         |  |  | LATINO DANCE<br>Maria a Hanser |
| 11.30 |  |  |  |   |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 12.00 | TRX<br>Ondřej Walter                       | VINYASA YOGA<br>Lucie Maxiánová              | CROSS<br>WORKOUT<br>Antonín Mocik        | VINYASA YOGA<br>Michal Mach                   | TRX<br>Yvona Kimmelová                       | VINYASA YOGA<br>Lenka Oravcová<br>Sylvie Nikoličová | FUNKČNÍ<br>TRÉNINK<br>Ondřej Walter | VINYASA YOGA<br>Petra Hlousková      | PUMP IT<br>Yvona Kimmelová                    | VINYASA YOGA<br>Veronika Sevcíková |                                |  |  |                                |
| 12.30 |  |  |  |   |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 13.00 |  |  |  |   |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 13.30 |  |  |  |   |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 14.00 |  |  |  |   |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 14.30 |  |  |  |   |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 15.00 |  |  |  |   |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 15.30 |  |  |  |   |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 16.00 |  |  |  |   |  | NTC MOBILITY<br>Denisa Barešová                     |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 16.30 |  |  | CORE +<br>MOBILITY<br>Jan Jiskra         | FYZIO FIT<br>Simona Sýkorová                  |  | COMPLEX<br>BODY<br>WORKOUT<br>Denisa Barešová       | ZUMBA<br>Lucie Adamcová             | FUNKČNÍ<br>TRÉNINK<br>Antonín Mocik  | SM SYSTÉM<br>Petra Opočenská                  | BODY<br>TRAINING<br>Jaroslav Vobr  | VINYASA YOGA<br>Monika Žitková |  |  |                                |
| 17.00 | ABY ZÁDA<br>ZDRAVÁ BYLA<br>Simona Sýkorová | FIT BALL<br>Andrea Kopačková                 |  |   |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 17.30 |  |  | PUMP IT<br>Yvona Kimmelová               | PILATES<br>Simona Sýkorová                    | POWER YOGA<br>Lucie Maxiánová                | NTC<br>Jan Jiskra                                   | LATINO DANCE<br>Maria a Hanser      | BODY<br>TRAINING<br>Andrea Kopačková |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 18.00 | COMPLEX<br>BODY<br>WORKOUT<br>Petr Kubla   | ZUMBA<br>Martina Aušová                      |  |   |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  | TRX<br>Ondřej Walter<br>Antonín Mocik              |                                |
| 18.30 |  |  | TRX<br>Karel Jarušek                     | BOSU<br>TRAINING<br>Janetta Kústková          |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 19.00 |  | PILATES<br>Veronika<br>Motýčková             |  |   |  |   |                                     |                                      |   |                                    |                                |  |  |                                |
| 19.30 | KICKBOX<br>Tereza Micháliková              |  | FLOW YOGA<br>Pavel Skala                 |   | KICKBOX<br>Lucie Maxiánová                   | PILATES<br>Kateřina Kordíková                       | TRX<br>Antonín Mocik                | SOFT YOGA<br>Andrea Kopačková        |   |                                    |                                |  |  | VINYASA YOGA<br>Lenka Oravcová |
| 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

ZÁSKOK

● ZAČÁTEČNÍ  
●● STŘEDNĚ POKROČILÍ  
●●● POKROČILÍ

|       | PONDĚLÍ                                   |                                    | ÚTERÝ                        |                                     | STŘEDA                               |                                    | ČTVRTEK                     |                                     | PÁTEK                          |                                | SOBOTA                    |                               | NEDĚLE |                                      |
|-------|---|------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------|--------------------------------------|
|       | Aqua                                      | Cycling                            | Aqua                         | Cycling                             | Aqua                                 | Cycling                            | Aqua                        | Cycling                             | Aqua                           | Cycling                        | Aqua                      | Cycling                       | Aqua   | Cycling                              |
| 7.00  |   | GROUP CYCLING<br>Dita Punčochářová | AQUA FIT<br>Sylva Přečková   | GROUP CYCLING<br>Veronika Motyčková |                                      | GROUP CYCLING<br>Dita Punčochářová |                             | GROUP CYCLING<br>Jiří Jelinek       | AQUA AEROBIC<br>Lucie Kasíková | GROUP CYCLING<br>Antonín Mocík |                           |                               |        |                                      |
| 7.30  |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 8.00  |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 8.30  |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 9.00  |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 9.30  |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 10.00 | AQUA FIT +<br>HYDROBIKE<br>Sylva Přečková |                                    |                              |                                     | AQUA AEROBIC<br>Sylva Přečková       |                                    | AQUA FIT<br>Simona Pirklová |                                     |                                |                                | AQUA FIT<br>Filip Strakoš |                               |        | PLAVÁNÍ S<br>DĚTI<br>bez instruktora |
| 10.30 |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 11.00 |   |                                    | AQUA ZUMBA<br>Martina Aušová |                                     |                                      |                                    | HYDROBIKE<br>Sylva Přečková |                                     | AQUA FIT<br>Sylva Přečková     |                                |                           | GROUP CYCLING<br>Jiří Jelinek |        |                                      |
| 11.30 |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 12.00 |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                | GROUP CYCLING<br>Karel Hájek   |                           |                               |        |                                      |
| 12.30 |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 13.00 |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 13.30 |   |                                    |                              |                                     | PLAVÁNÍ S<br>DĚTI<br>bez instruktora |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 14.00 |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 14.30 |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 15.00 |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 15.30 |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 16.00 |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 16.30 |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 17.00 |   | GROUP CYCLING<br>Pavel Skala       |                              | GROUP CYCLING<br>René Šmerda        | AQUA AEROBIC<br>Filip Strakoš        |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 17.30 |   |                                    | AQUA FIT<br>Janetta Kůstková |                                     |                                      |                                    |                             | GROUP CYCLING<br>Veronika Motyčková |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 18.00 | AQUA AEROBIC<br>Andrea Kopačková          | GROUP CYCLING<br>Pavel Skala       |                              | GROUP CYCLING<br>René Šmerda        |                                      | GROUP CYCLING<br>Karel Hájek       | HYDROBIKE<br>Lucie Kasíková |                                     |                                |                                |                           |                               |        | GROUP CYCLING<br>René Šmerda         |
| 18.30 |   |                                    | HYDROBIKE<br>Sylva Přečková  |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 19.00 |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |
| 19.30 |   |                                    |                              |                                     |                                      |                                    |                             |                                     |                                |                                |                           |                               |        |                                      |

## Fitness zóna & Outdoor

17.00 - 18.00

17.30 - 19.00

17.00 - 18.00

07.00 - 08.00

KRUHOVÝ  
TRÉNINK  
Jana Konečná

NIKE RUN CLUB  
Antonín Mocík  
lekce do 30. 10. 2017

KRUHOVÝ  
TRÉNINK  
Dan Medynský

KRUHOVÝ  
TRÉNINK  
Jana Konečná  
Dušan Porubský

DĚLKA LEKCE JE 55 MINUT, POKUD NENÍ UVEDENO JINAK.

■ CYCLING

■ PLAVÁNÍ S DĚTI

■ KRUHOVÝ TRÉNINK VE FITNESS

■ AQUA AEROBIC

■ ZÁSKOK

■ BĚŽECKÁ LEKCE - OUTDOOR

● ZAČATEČNÍCI  
●● STŘEDNĚ POKROČILÍ  
●●● POKROČILÍ