

	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 Tereza Beránková		POWER YOGA Andrea Kopačková	HIIT Andrea Kocmanová	FREE STYLE ASHTANGA Petra Hlousová		VINYASA YOGA Petr Rybniček							
7.30						FYZIO FIT výběr instruktorů		CORE Veronika Motýčková		PILATES Kateřina Kordíková				
8.00	GUNNING Ondřej Kredba	PILATES SPORT Michal Valdhans	FUNKČNÍ TRÉNINK Andrea Kocmanová	PILATES Veronika Motýčková	TRX Antonín Mocík		KONDIČNÍ TRÉNINK Dan Medynský		CROSS WORKOUT Andrea Kocmanová					
8.30														
9.00		FYZIO FIT Michal Valdhans		CORE Janetta Kústková	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Sylvie Nikoličová	BODY TRAINING Dita Punčochářová	BODY FORM Janetta Kústková	PILATES Simona Pirklová	FUNKČNÍ TRÉNINK Jana Konečná	LIGHT YOGA Sylvie Nikoličová		VINYASA YOGA výběr instruktorů		
9.30														
10.00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Sylvie Nikoličová	BODY FORM Sylva Přečová	BOSU TRAINING Janetta Kústková	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Tereza Beránková			FYZIO CARE Tereza Michálková		BODY FORM Sylva Přečová	FYZIO CARE Tereza Michálková	INTERVAL. TRÉNINK Denisa Barešová		TOTAL BODY WORKOUT Ricardo Cadete	BODY FORM Dita Punčochářová
10.30														
11.00			GRAVID YOGA Tereza Beránková	LATINO DANCE Hanser Maria	FUNKČNÍ TRÉNINK Jana Konečná	ROLL-FIT Lenka Oravcová		STRONG Lucie Adamcová			NTC Denisa Barešová		LATINO DANCE Hanser Maria	VINYASA YOGA Michal Valdhans
11.30														
12.00	TRX Ondřej Walter	VINYASA YOGA Lucie Maxiánová	CROSS WORKOUT Antonín Mocík	VINYASA YOGA Michal Mach	TRX Yvona Kimmelová	VINYASA YOGA Lenka Oravcová	FUNKČNÍ TRÉNINK Ondřej Walter	VINYASA YOGA Petra Hlousová	PUMP IT Yvona Kimmelová	VINYASA YOGA Veronika Sevcíková				
12.30														
13.00														
13.30														
14.00														
14.30														
15.00														
15.30														
16.00		YOGA IN ENGLISH Petra Hlousová			NTC MOBILITY Denisa Barešová									
16.30			CORE +MOBILITY Jan Jiskra	FYZIO FIT výběr instruktorů	INTERVAL. TRÉNINK Denisa Barešová	ZUMBA Lucie Adamcová	FUNKČNÍ TRÉNINK Antonín Mocík	SM SYSTÉM Veronika Motýčková	BODY TRAINING Jaroslav Vobr	VINYASA YOGA Petra Hlousová				YOGA Jitka Brůnová
17.00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA výběr instruktorů	FIT BALL Andrea Kopačková	PUMP IT Yvona Kimmelová	PILATES výběr instruktorů	POWER YOGA Lucie Maxiánová	NTC Jan Jiskra	LATINO DANCE Hanser Maria	BODY TRAINING Andrea Kopačková					FUNKČNÍ TRÉNINK výběr instruktorů	
17.30														
18.00	TOTAL BODY WORKOUT Petr Kubla	ZUMBA Mary Aušová	TRX Jan Jiskra	BOSU TRAINING Janetta Kústková									TRX výběr instruktorů	
18.30														
19.00	PUMP IT Petr Kubla	PILATES Veronika Motýčková			KICKBOX Lucie Maxiánová		PILATES Kateřina Kordíková	TRX Antonín Mocík	SOFT YOGA Andrea Kopačková					VINYASA YOGA Lenka Oravcová
19.30			FLOW YOGA Pavel Skala											
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

● ZAČÁTEČNÍCI  
●● STŘEDNĚ POKROČILÍ  
●●● POKROČILÍ

# ROZVRH LEKČÍ PLATNÝ OD 3. DUBNA DO 1. ČERVENCE 2018

změna rozvrhu v tomto období vyhrazena

	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 Díťa Punčochářová	AQUA FIT Sylva Přečková	GROUP CYCLING Veronika Motyčková		GROUP CYCLING Antonín Mocik		GROUP CYCLING Jiří Jelínek	AQUA AEROBIC Lucie Kasíková	GROUP CYCLING Anna Kratochvílová				
7.30														
8.00														
8.30														
9.00														GROUP CYCLING Jiří Jelínek Pavel Skala
9.30													PLAVÁNÍ S DĚTMI bez instruktora	
10.00					AQUA AEROBIC Sylva Přečková		AQUA FIT Simona Pírklová				AQUA FIT Filip Strakoš			
10.30														
11.00	AQUA FIT + HYDROBIKE Sylva Přečková		AQUA FIT Mary Aušová				HYDROBIKE Sylva Přečková		AQUA FIT Sylva Přečková			GROUP CYCLING Jiří Jelínek		
11.30														
12.00											GROUP CYCLING Karel Hájek			
12.30														
13.00														
13.30					PLAVÁNÍ S DĚTMI bez instruktora									
14.00														
14.30														
15.00														
15.30														
16.00														
16.30														
17.00	AQUA ZUMBA Ricardo Cadete	GROUP CYCLING Pavel Skala	AQUA FIT + HYDROBIKE Janetta Kůstková Sylva Přečková	GROUP CYCLING René Šmerda	AQUA AEROBIC Filip Strakoš			GROUP CYCLING Anna Kratochvílová						
17.30														
18.00	AQUA AEROBIC Andrea Kopačková	GROUP CYCLING Pavel Skala		GROUP CYCLING René Šmerda			GROUP CYCLING Karel Hájek	HYDROBIKE Lucie Kasíková	GROUP CYCLING Veronika Motyčková					GROUP CYCLING René Šmerda
18.30														
19.00														
19.30														
<b>Fitness zóna</b>														
	17.00 - 18.00				17.00 - 18.00		7.00 - 8.00							
	KRUHOVÝ TRÉNINK Jana Konečná				KRUHOVÝ TRÉNINK Dan Medynský		KRUHOVÝ TRÉNINK Jana Konečná Dušan Porubský							

DĚLKA LEKČE JE 55 MINUT, POKUD NENÍ UVEDENO JINAK.

■ CYCLING ■ PLAVÁNÍ S DĚTMI  
■ AQUA AEROBIC ■ ZÁŠKOK

■ KRUHOVÝ TRÉNINK VE FITNESS

● ZAČATEČNÍCI  
●● STŘEDNĚ POKROČILÍ  
●●● POKROČILÍ