

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 Tereza Beránková		POWER YOGA výběr instruktorů	HIIT Andrea Kocmanová	VINYASA YOGA Zuzana Hulínská		VINYASA YOGA Petr Rybníček							
7.30						FYZIO FIT Janetta Kústková		CORE Veronika Motyčková		PILATES Kateřina Kordíková				
8.00	GUNNING Ondřej Kredba	PILATES SPORT Michal Valdhans	FUNKČNÍ TRÉNINK Andrea Kocmanová	PILATES Veronika Motyčková	TRX Antonín Mocik		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 Puncóchářová	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 Puncóchářová
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		ZUMBA Ricardo Cadete Hanser	VINYASA YOGA Michal Valdhans
11.30														
12.00	TRX Ondřej Walter	VINYASA YOGA Lucie Maxiánová	CROSS WORKOUT Antonín Mocik	VINYASA YOGA Michal Mach	TRX Yvona Kimmelová	VINYASA YOGA Lenka Oravcová	FUNKČNÍ TRÉNINK Ondřej Walter	VINYASA YOGA Michal Valdhans	PUMP IT Yvona Kimmelová	VINYASA YOGA Veronika Sevcíková				
12.30														
13.00														
13.30														
14.00														
14.30														
15.00														
15.30														
16.00														
16.30				FYZIO FIT Monika Valdhansová										
17.00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Lenka Oravcová	FIT BALL Andrea Kopačková			INTERVAL. TRÉNINK Denisa Barešová	ZUMBA Lucie Adamcová	FUNKČNÍ TRÉNINK Antonín Mocik	SM SYSTÉM Veronika Motyčková	BODY TRAINING Jaroslav Vobr	VINYASA YOGA Petra Němečková				NAAM YOGA Jitka Brúnová
17.30			PUMP IT Yvona Kimmelová	PILATES Monika Valdhansová									FUNKČNÍ TRÉNINK výběr instruktorů	
18.00	TOTAL BODY WORKOUT Petr Kubla	ZUMBA Mary Aušová			POWER YOGA Lucie Maxiánová	NTC Jan Jiskra	LATINO DANCE Hanser Maria							
18.30			TRX Jan Jiskra	BOSU TRAINING Janetta Kústková				BODY TRAINING Andrea Kopačková					TRX výběr instruktorů	
19.00	PUMP IT Petr Kubla	PILATES Veronika Motyčková				PILATES Kateřina Kordíková	TRX Antonín Mocik							VINYASA YOGA Lenka Oravcová
19.30			FLOW YOGA Pavel Skala		KICKBOX Lucie Maxiánová			SOFT YOGA Andrea Kopačková						
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

	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 výběr instruktorů	AQUA FIT Sylva Přečková	GROUP CYCLING Veronika Motýčková		GROUP CYCLING Antonín Mochl		GROUP CYCLING Jiří Jelínek	AQUA AEROBIC Lucie Kasíková	GROUP CYCLING Anna Kratochvilová				
7.30														
8.00														
8.30														
9.00													PLAVÁNÍ S DĚTMI bez instruktora	GROUP CYCLING Jiří Jelínek Pavel Skala
9.30														
10.00					AQUA AEROBIC Sylva Přečková		AQUA FIT Simona Pírková		AQUA FIT Ricardo Cadete		AQUA FIT Filip Strakoš			
10.30														
11.00	AQUA FIT + HYDROBIKE Sylva Přečková		AQUA FIT Mary Aušová				HYDROBIKE 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 DANCE Ricardo Cadete	GROUP CYCLING Pavel Skala	AQUA FIT + HYDROBIKE Janetta Kůstková Sylva Přečková	GROUP CYCLING René Šmerda	AQUA AEROBIC Filip Strakoš			GROUP CYCLING Anna Kratochvilová						
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 Motýčková					GROUP CYCLING René Šmerda
18.30														
19.00														
19.30														
Fitness zóna														
	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 ■ ZÁSKOK

■ KRUHOVÝ TRÉNINK VE FITNESS

● ZAČATEČNÍCI
●● STŘEDNĚ POKROČILÍ
●●● POKROČILÍ