

ROZVRH LEKCÍ PLATNÝ OD 17. ZÁŘÍ 2018 DO 27. LEDNA 2019

změna rozvrhu v tomto období vyhrazena

OTEVÍRACÍ DOBA KLUBU:
PONDĚLÍ - PÁTEK: 06:30 – 23:00 HOD.
SOBOTA - NEDĚLE: 08:00 – 22:00 HOD.
SVÁTKY: 08:00 – 22:00 HOD.
WWW.BALANCECLUB.CZ

	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 Simona Helová	HIIT Andrea Kocmanová	VINYASA YOGA Zuzana Hulinská		VINYASA YOGA Petr Rybáček		HATHA YOGA Patrik Cikara					
7.30						FYZIO FIT Janetta Kůstková		CORE Veronika Motýčková		PILATES Katerina Kordiková				
8.00	GUNNING Ondřej Kredba	PILATES SPORT Michal Valdhans	FUNKČNÍ TRÉNINK Andrea Kocmanová	PILATES Veronika Motýčková	TRX Antonín Mocik		KONDIČNÍ TRÉNINK Dan Medynský		CROSS WORKOUT Andrea Kocmanová					
8.30														
9.00		ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Michal Valdhans		SM-SYSTÉM Michal Kůstková	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Sylvie Nikoličová	BODY TRAINING Dita Punčochářová	BODY FORM Janetta Kůstková	PILATES Simona Pirklová	FUNKČNÍ TRÉNINK Jana Konečná	LIGHT YOGA Sylvie Nikoličová		VINYASA YOGA výběr instruktorů		VINYASA YOGA Michal Valdhans
9.30														
10.00	BODY FORM Sylvia Přechová	FYZIO CARE Tereza Michálková	BOSU TRAINING Janetta Kůstková	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Tereza Beránková		LIGHT YOGA Sylvie Nikoličová	FYZIO CARE Tereza Michálková		BODY FORM Sylvia Přechová	ROLL FIT Sylvie Nikoličová	INTERVAL. TRÉNINK Denisa Barešová		TOTAL BODY WORKOUT Ricardo Cadete (ENG)	BODY FORM Dita Punčochářová
10.30														
11.00	FIT KICKBOX Maxiánová Michálková		GRAVID YOGA Tereza Beránková	LATINO DANCE Hanser Maria	FUNKČNÍ TRÉNINK Jana Konečná			STRONG Lucie Adamcová			NTC Denisa Barešová		ZUMBA Ricardo Cadete (ENG)	
11.30														
12.00	TRX Ondřej Walter	VINYASA YOGA Lucie Maxiánová	CROSS WORKOUT Antonín Mocik	VINYASA YOGA Michal Mach	TRX Yvona Kimmelová	HATHA YOGA Pavel Skala	FUNKČNÍ TRÉNINK Ondřej Walter	VINYASA YOGA Němečková Valdhans	PUMP IT Yvona Kimmelová	VINYASA YOGA Katerina Burešová				
12.30														
13.00														
13.30														
14.00														
14.30														
15.00														
15.30														
16.00														
16.30														
17.00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Sylvie Nikoličová	FIT BALL Andrea Kopačková	YOGA IN ENGLISH Pelín Yigitkanli (ENG)	FYZIO FIT Monika Valdhansová	INTERVAL. TRÉNINK Denisa Barešová	ZUMBA Lucie Adamcová	FUNKČNÍ TRÉNINK Antonín Mocik	SM SYSTÉM Veronika Motýčková	BODY TRAINING Jaroslav Vobr	VINYASA YOGA Petra Němečková			NAAM YOGA Jitka Brúnová	
17.30														
18.00	PUMP IT Petr Kubla	CARIBBEAN SHIM SHAM Eduard Zubák	PUMP IT Yvona Kimmelová	PILATES Monika Valdhansová	CROSS WORKOUT Jan Jiskra	POWER YOGA Lucie Maxiánová	LATINO DANCE Hanser Maria						TRX Antonín Mocik	
18.30														
19.00	TOTAL BODY WORKOUT Petr Kubla	PILATES Veronika Motýčková	TRX Jan Jiskra	BOSU TRAINING Janetta Kůstková	KICKBOX Lucie Maxiánová	PILATES Katerina Kordiková	TRX Antonín Mocik	BODY TRAINING Andrea Kopačková					CROSS WORKOUT Jan Jiskra	VINYASA YOGA výběr instruktorů
19.30														
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

● 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 Anna Kratochvilová	AQUA FIT Sylva Přechová	GROUP CYCLING Veronika Motýčková		GROUP CYCLING Antonín Mocik		GROUP CYCLING Jiří Jelinek	AQUA AEROBIC Lucie Kasíková	GROUP CYCLING 6:45 Jennifer Smetana (ENG)				
7.30														
8.00														
8.30														
9.00														
9.30														
10.00					AQUA AEROBIC Sylva Přechová		AQUA FIT Simona Pirklová		AQUA FIT Ricardo Cadete (ENG)		AQUA FIT výběr instruktorů	GROUP CYCLING Jelínek Smetana	PLAVÁNÍ S DĚTMI výběr instruktorů	
10.30														
11.00	AQUA FIT+ HYDROBIKE Sylva Přechová													
11.30														
12.00			AQUA FIT Ricardo Cadete (ENG)		PLAVÁNÍ S DĚTMI výběr instruktorů									
12.30										GROUP CYCLING Karel Hájek				
13.00														
13.30														
14.00														
14.30														
15.00														
15.30														
16.00														
16.30														
17.00		GROUP CYCLING Pavel Skala	AQUA FIT+ HYDROBIKE Kůstková Přechová	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 LEKCE JE 55 MINUT, POKUD NENÍ UVEDENO JINAK.

■ CYCLING
 ■ PLAVÁNÍ S DĚTMI
 ■ KRUHOVÝ TRÉNINK VE FITNESS
 ■ AQUA AEROBIC

● ZAČÁTEČNÍCI
 ●● STŘEDNĚ POKROČILÍ
 ●●● POKROČILÍ