

# ROZVRH LEKČÍ 22. - 28. ČERVENCE 2019

ZMĚNA V ROZVRHU VYHRAZENA

## PONDĚLÍ

7.00	<b>VINYASA YOGA</b> Jitka Brůnová, sál 2	●
7.00	<b>GROUP CYCLING</b> Tereza Eliášová, Cycling	●●
7.00	<b>KRUHOVÝ TRÉNINK</b> David Machala, Fitness	●●●
8.00	<b>PILATES SPORT</b> Michal Valdhans, Sál 2	●●●●
9.00	<b>ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA</b> Michal Valdhans, Sál 2	●●●●●
10.00	<b>BODY FORM</b> Sylva Přečková, Sál 2	●●●●●●
11.00	<b>AQUA + HYDROBIKE</b> Sylva Přečková, Bazén	●●●●●●●
11.00	<b>KRUHOVÝ TRÉNINK</b> Ondřej Walter, Fitness	●●●●●●●●
12.00	<b>VINYASA YOGA</b> Zuzana Hulínská, Sál 2	●●●●●●●●
17.00	<b>FIT BALL</b> Andrea Kopačková, Stretching	●●●●●●●●●
17.00	<b>ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA</b> Veronika Motyčková, Sál 2	●●●●●●●●●●
17.00	<b>KRUHOVÝ TRÉNINK</b> Jana Konečná, Fitness	●●●●●●●●●●●
18.00	<b>GROUP CYCLING</b> Pavel Skala, Cycling	●●●●●●●●●●●●
18.00	<b>AQUA AEROBIC</b> Andrea Kopačková, Bazén	●●●●●●●●●●●●●
18.00	<b>OUTDOOR TRAINING</b> Petr Kubla, Outdoor	●●●●●●●●●●●●●●
18.00	<b>ZUMBA</b> Gabriela Posavádová, Sál 2	●●●●●●●●●●●●●●●
19.00	<b>PILATES</b> Veronika Motyčková, Sál 2	●●●●●●●●●●●●●●●●
20.00	<b>YOGA IN ENGLISH</b> Yigitkanli Pelin, sál 2	●●●●●●●●●●●●●●●●●

## ÚTERÝ

7.00	<b>YOGA NA TERASE</b> Simona Helová, sál 2	●●
7.00	<b>GROUP CYCLING</b> Jiří Jelínek, Cycling	●●●
7.00	<b>AQUA FIT</b> Sylva Přečková, Bazén	●●●●
7.00	<b>KRUHOVÝ TRÉNINK</b> Andrea Kocmanová, Fitness	●●●●●
8.00	<b>PILATES</b> Veronika Motyčková, Sál 2	●●●●●●
9.00	<b>BOSU TRAINING</b> Jana Konečná, Sál 2	●●●●●●●
10.00	<b>ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA</b> Veronika Motyčková, Sál 2	●●●●●●●●
11.00	<b>LATINO DANCE</b> Ricardo Cadete, Sál 2	●●●●●●●●
12.00	<b>AQUA FIT</b> Ricardo Cadete, Bazén	●●●●●●●●●
12.00	<b>VINYASA YOGA</b> Daniel Paulus, sál 2	●●●●●●●●●
12.00	<b>OUTDOOR TRAINING</b> David Machala, Outdoor	●●●●●●●●●●
17.00	<b>PILATES</b> Monika Valdhansová, Sál 2	●●●●●●●●●●
17.30	<b>GROUP CYCLING</b> David Machala, Cycling	●●●●●●●●●●●
18.00	<b>BODY TRAINING</b> Sylva Přečková, Sál 2	●●●●●●●●●●●●
18.00	<b>OUTDOOR TRAINING</b> Jan Jiskra, Outdoor	●●●●●●●●●●●●●●
19.00	<b>YOGA IN ENGLISH</b> Yigitkanli Pelin, sál 2	●●●●●●●●●●●●●●●

## STŘEDA

7.00	<b>YOGA NA TERASE</b> Michal Valdhans, Sál 2	●
8.00	<b>INTERVALOVÝ TRÉNINK</b> Andrea Kocmanová, Sál 2	●●
9.00	<b>BODY TRAINING</b> Dita Punčochářová, Sál 2	●●●
10.00	<b>FIT ZDRAVÁ ZÁDA</b> Pavel Skala, Sál 2	●●●●
10.00	<b>AQUA AEROBIC</b> Sylva Přečková, Bazén	●●●●●
12.00	<b>HATHA YOGA</b> Pavel Skala, Sál 2	●●●●●●
12.00	<b>OUTDOOR TRAINING</b> Dan Medynský, Outdoor	●●●●●●●
16.00	<b>KRUHOVÝ TRÉNINK</b> Dan Medynský, Fitness	●●●●●●●●
17.00	<b>ZUMBA</b> Lucie Adamcová, Sál 2	●●●●●●●●
17.30	<b>OUTDOOR TRAINING</b> Denisa Barešová, Outdoor	●●●●●●●●●
18.00	<b>POWER YOGA</b> Pelin Yigitkanli, Sál 2	●●●●●●●●●●

## ČTVRTEK

7.00	<b>VINYASA YOGA</b> Petr Rybníček, Sál 2	●
7.00	<b>KRUHOVÝ TRÉNINK</b> Dan Medynský, Fitness	●●
8.00	<b>CORE</b> Michal Valdhans, Sál 2	●●●
9.30	<b>HYDROBIKE + AQUA FIT</b> Sylva Přečková, Bazén	●●●●
9.30	<b>FYZIO CARE</b> Veronika Motyčková, Sál 2	●●●●●
10.30	<b>STRONG</b> Lucie Adamcová, Sál 2	●●●●●●
12.00	<b>VINYASA YOGA</b> Simona Helová, Sál 2	●●●●●●●
12.00	<b>OUTDOOR TRAINING</b> Jan Jiskra, Outdoor	●●●●●●●●
17.00	<b>ZDRAVÁ ZÁDA</b> Veronika Motyčková, Stretching	●●●●●●●●
17.00	<b>ZUMBA</b> Ricardo Cadete, Sál 2	●●●●●●●●●
18.00	<b>GROUP CYCLING</b> Veronika Motyčková, Cycling	●●●●●●●●●●
18.00	<b>AQUA FIT</b> Ricardo Cadete, Bazén	●●●●●●●●●●
18.00	<b>OUTDOOR TRAINING</b> Denisa Barešová, Outdoor	●●●●●●●●●●●
18.30	<b>BODY TRAINING</b> Andrea Kopačková, Sál 2	●●●●●●●●●●●●
19.30	<b>VINYASA YOGA</b> Andrea Kopačková, Sál 2	●●●●●●●●●●●●●

## PÁTEK

7.00	<b>PILATES</b> Kateřina Kordíková, Sál 2	●●
8.00	<b>INTERVALOVÝ TRÉNINK</b> Andrea Kocmanová, Sál 2	●●●
9.00	<b>BODY TRAINING</b> Sylva Přečková, Sál 2	●●●●
10.00	<b>FIT ZDRAVÁ ZÁDA</b> Michal Valdhans, Sál 2	●●●●●
10.00	<b>AQUA FIT</b> Ricardo Cadete, Bazén	●●●●●●
11.00	<b>KRUHOVÝ TRÉNINK</b> Yvona Kimmelová, Fitness	●●●●●●●
12.00	<b>VINYASA YOGA</b> Kateřina Burešová, Sál 2	●●●●●●●●
17.00	<b>BODY TRAINING</b> Jaroslav Vobr, Sál 1	●●●●●●●●
18.00	<b>VINYASA YOGA</b> Petr Rybníček, Sál 1	●●●●●●●●●

## SOBOTA

9.00	<b>VINYASA YOGA</b> Kristýna Paulus, Sál 1	●●
10.00	<b>AQUA FIT</b> Sylva Přečková, Bazén	●●●
10.00	<b>INTERVALOVÝ TRÉNINK</b> Denisa Barešová, Sál 1	●●●●
11.00	<b>OUTDOOR TRAINING</b> Denisa Barešová, Outdoor	●●●●●

## NEDĚLE

9.00	<b>VINYASA YOGA</b> Michal Valdhans, Sál 1	●●
10.00	<b>TOTAL BODY WORKOUT</b> Ricardo Cadete, Sál 1	●●●
11.00	<b>ZUMBA</b> Ricardo Cadete, Sál 1	●●●●
18.00	<b>GROUP CYCLING</b> Jiří Jelínek, Cycling	●●●●●
18.00	<b>OUTDOOR TRAINING</b> Antonín Mocik, Outdoor	●●●●●●
19.00	<b>VINYASA YOGA</b> Simona Helová, Sál 1	●●●●●●

### LEGENDA

Lekce trvá 55 minut, pokud není uvedeno jinak.

 LEKCE BODY&MIND A ZDRAVOTNÍ LEKCE	 FORMOVACÍ A POSILOVACÍ LEKCE, KRUHOVÝ TRÉNINK
 CHOREOGRAFICKÉ A TANEČNÍ LEKCE	 OUTDOOR
 AQUA LEKCE	 GROUP CYCLING
 ZAČÁTEČNÍCI	 STŘEDNĚ POKROČILÍ
	 POKROČILÍ

PLAVÁNÍ S DĚTMI  
STŘEDA 12.00 – 16.00 HOD.  
NEDĚLE 8.00 – 12.00 HOD.

## OTEVÍRACÍ DOBA KLUBU:

Pondělí – Pátek 6.30 – 23.00

Sobota, Neděle, Svátky 8.00 – 22.00

www.balanceclub.cz