

RÁMCOVÝ ROZVRH LEKČÍ SRPEN 2019

ZMĚNA V ROZVRHU VYHRAZENA

PONDĚLÍ

7.00	VINYASA YOGA Tereza Beránková, Sál 1	●
7.00	GROUP CYCLING Anna Kratochvílová, Cycling	●●
7.00	KRUHOVÝ TRÉNINK David Machala, Fitness	●●●
8.00	PILATES SPORT Michal Valdchans, Sál 1	●●●●
9.00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Michal Valdchans, Sál 1	●●●●●
10.00	BODY FORM Sylva Přečková, Sál 1	●●●●●●
11.00	AQUA + HYDROBIKE Sylva Přečková, Bazén	●●●●●●●
11.00	FUNKČNÍ TRÉNINK Ondřej Walter, Fitness	●●●●●●●●
12.00	VINYASA YOGA Lucie Maxiánová, Sál 1	●●●●●●●●
17.00	FIT BALL Andrea Kopačková, Cycling	●●●●●●●●●
17.00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Sylvie Nikoličová, Sál 1	●●●●●●●●●●
17.00	KRUHOVÝ TRÉNINK Jana Konečná, Fitness	●●●●●●●●●●●
18.00	GROUP CYCLING David Machala, Cycling	●●●●●●●●●●●●
18.00	AQUA AEROBIC Andrea Kopačková, Bazén	●●●●●●●●●●●●●
18.00	OUTDOOR TRAINING Petr Kubla, Outdoor	●●●●●●●●●●●●●●
18.00	ZUMBA Gabriela Posavádová, Sál 1	●●●●●●●●●●●●●●●
19.00	PILATES Veronika Motyčková, Sál 1	●●●●●●●●●●●●●●●●

ÚTERÝ

7.00	POWER YOGA Simona Helová, Cycling	●●
7.00	AQUA FIT Sylva Přečková, Bazén	●●●
7.00	CROSS WORKOUT Andrea Kocmanová, Sál 1	●●●●
8.00	PILATES Veronika Motyčková, Sál 1	●●●●●
9.00	BOSU TRAINING Janetta Kústková, Sál 1	●●●●●●
10.00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Tereza Beránková, Sál 1	●●●●●●●
11.00	LATINO DANCE Ricardo Cadete, Sál 1	●●●●●●●●
12.00	AQUA FIT Ricardo Cadete, Bazén	●●●●●●●●●
12.00	VINYASA YOGA Monika Žitková, Sál 1	●●●●●●●●●
12.00	OUTDOOR TRAINING Antonín Mocik, Outdoor	●●●●●●●●●●
17.00	BODY TRAINING Janetta Kústková, Sál 1	●●●●●●●●●●
17.00	PILATES Monika Valdchansová, Cycling	●●●●●●●●●●●
17.00	OUTDOOR TRAINING Jan Jiskra, Outdoor	●●●●●●●●●●●●
18.00	GROUP CYCLING Pavel Skala, Cycling	●●●●●●●●●●●●●
18.00	PUMP IT Yvona Kimmelová, Sál 1	●●●●●●●●●●●●●
19.15	YOGA IN ENGLISH Pavel Skala, Sál 1	●●●●●●●●●●●●●●

STŘEDA

7.00	VINYASA YOGA Zuzana Hulínská, Sál 1	●
7.00	GROUP CYCLING Antonín Mocik, Cycling	●●
8.00	INTERVALOVÝ TRÉNINK Antonín Mocik, Sál 1	●●●
9.00	BODY TRAINING Sylva Přečková, Sál 1	●●●●
10.00	FIT ZDRAVÁ ZÁDA Sylvie Nikoličová, Sál 1	●●●●●
10.00	AQUA AEROBIC Sylva Přečková, Bazén	●●●●●●
12.00	HATHA YOGA Pavel Skala, Sál 1	●●●●●●
12.00	OUTDOOR TRAINING Jana Konečná, Outdoor	●●●●●●●
16.00	KRUHOVÝ TRÉNINK Dan Medynský, Fitness	●●●●●●●●
17.00	ZUMBA Lucie Adamcová, Sál 1	●●●●●●●●
17.30	OUTDOOR TRAINING Jan Jiskra/Denisa Barešová	●●●●●●●●●
18.00	GROUP CYCLING Jiří Jelínek, Cycling	●●●●●●●●●
18.00	OUTDOOR RUNNING Antonín Mocik/Denisa Barešová	●●●●●●●●●●
18.00	POWER YOGA Lucie Maxiánová, Sál 1	●●●●●●●●●●

ČTVRTEK

7.00	VINYASA YOGA Petr Rybníček, Sál 1	●
7.00	GROUP CYCLING Jiří Jelínek, Cycling	●●
7.00	KRUHOVÝ TRÉNINK J. Konečná/D. Porubský, Fitness	●●●
8.00	CORE Michal Valdchans, Sál 1	●●●●
9.30	HYDROBIKE + AQUA FIT Sylva Přečková, Bazén	●●●●●
9.30	FYZIO CARE Tereza Michálková, Sál 1	●●●●●●
10.30	STRONG Lucie Adamcová, Sál 1	●●●●●●●
12.00	VINYASA YOGA P. Němečková/M. Valdchans, Sál 1	●●●●●●●●
12.00	OUTDOOR TRAINING Ondřej Walter, Outdoor	●●●●●●●●●
17.00	ZDRAVÁ ZÁDA Veronika Motyčková, Cycling	●●●●●●●●
17.00	ZUMBA Ricardo Cadete, Sál 1	●●●●●●●●●
18.00	GROUP CYCLING Motyčková/Kratochvílová, Cycling	●●●●●●●●●●
18.00	AQUA FIT Ricardo Cadete, Bazén	●●●●●●●●●●
18.00	OUTDOOR TRAINING Antonín Mocik, Outdoor	●●●●●●●●●●●
18.30	BODY TRAINING Andrea Kopačková, Sál 1	●●●●●●●●●●●
19.30	POWER YOGA Andrea Kopačková, Sál 1	●●●●●●●●●●●●

PÁTEK

7.00	PILATES Kateřina Kordíková, Sál 1	●●
8.00	INTERVALOVÝ TRÉNINK Andrea Kocmanová, Sál 1	●●●
9.00	BODY TRAINING Jana Konečná, Sál 1	●●●●
10.00	FIT ZDRAVÁ ZÁDA Sylvie Nikoličová, Sál 1	●●●●●
10.00	AQUA FIT Ricardo Cadete, Bazén	●●●●●●
11.00	PUMP IT Yvona Kimmelová, Sál 1	●●●●●●●
12.00	GROUP CYCLING David Machala, Cycling	●●●●●●●●
12.00	VINYASA YOGA Kateřina Burešová, Sál 1	●●●●●●●●
17.00	BODY TRAINING Jaroslav Vobr, Sál 1	●●●●●●●●
18.00	VINYASA YOGA Petra Němečková, Sál 1	●●●●●●●●●

SOBOTA

9.00	VINYASA YOGA výběr instruktorů, Sál 1	●●
10.00	AQUA FIT výběr instruktorů, Bazén	●●●
10.00	INTERVALOVÝ TRÉNINK Denisa Barešová, Sál 1	●●●●
11.00	OUTDOOR TRAINING Denisa Barešová, Outdoor	●●●●●

NEDĚLE

9.00	VINYASA YOGA Michal Valdchans, Sál 1	●●
10.00	TOTAL BODY WORKOUT Ricardo Cadete, Sál 1	●●●
11.00	ZUMBA Ricardo Cadete, Sál 1	●●●●
18.00	GROUP CYCLING výběr instruktorů, Cycling	●●●●
18.00	TRX Jan Jiskra/Antonín Mocik, Sál 1	●●●●●
19.00	VINYASA YOGA výběr instruktorů, 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