

# ROZVRH LEKCÍ od 12. 8. - 18. 8. 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 Valdhans, Sál 1	●●
9.00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Michal Valdhans, Sál 1	●●
10.00	BODY FORM Sylva Přečková, Sál 1	●●
11.00	AQUA FIT + HYDROBIKE Sylva Přečková, Bazén	●●
11.00	KRUHOVÝ TRÉNINK Jana Konečná, Fitness	●●
12.00	VINYASA YOGA Simona Helová, Sál 1	●●
17.00	FIT BALL Andrea Kopačková, Cycling	●●
17.00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Veronika Motyčková, 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	YOGA NA TERASE Simona Helová, Cycling	●●
7.00	AQUA FIT Sylva Přečková, Bazén	●●
7.00	KRUHOVÝ TRÉNINK David Machala, 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	●●
12.00	AQUA FIT Janetta Kústková, Bazén	●●
12.00	VINYASA YOGA Monika Žitková, Sál 1	●●
12.00	OUTDOOR TRAINING Antonín Mocik, Outdoor	●●
17.00	PILATES Monika Valdhansová, Cycling	●●
17.00	BODY TRAINING Janetta Kústková, Sál 1	●●
17.30	OUTDOOR TRAINING Jan Jiskra, Outdoor	●●
18.00	GROUP CYCLING Pavel Skala, Cycling	●●
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	TRX Antonín Mocik, Sál 1	●●
9.00	BODY TRAINING Sylva Přečková, Sál 1	●●
10.00	FIT ZDRAVÁ ZÁDA Janetta Kústková, 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 Denisa Barešová, Outdoor	●●
18.00	GROUP CYCLING Jiří Jelínek, Cycling	●●
18.00	OUTDOOR RUNNING Antonín Mocik	●●
18.00	POWER YOGA Jitka Brůnová, Sál 1	●●

## ČTVRTEK

7.00	VINYASA YOGA Petr Rybníček, Sál 1	●●
7.00	GROUP CYCLING Tereza Eliášová, Cycling	●●
7.00	KRUHOVÝ TRÉNINK Jana Konečná, Fitness	●●
8.00	CORE Michal Valdhans, Sál 1	●●
9.30	HYDROBIKE + AQUA FIT Janetta Kústková, Bazén	●●
9.30	FYZIO CARE Tereza Michálková, Sál 1	●●
10.30	STRONG Lucie Adamcová, Sál 1	●●
12.00	VINYASA YOGA Michal Valdhans, Sál 2	●●
12.00	FUNKČNÍ TRÉNINK David Machala, Sál 1	●●
17.00	ZDRAVÁ ZÁDA Janetta Kústková, Stretching	●●
17.00	ZUMBA Ricardo Cadete, Sál 1	●●
18.00	GROUP CYCLING Anna Kratochvílová, Cycling	●●
18.00	AQUA FIT Ricardo Cadete, Bazén	●●
18.00	OUTDOOR TRAINING Antonín Mocik, Outdoor	●●
18.30	BODY TRAINING Jaroslav Vobr, Sál 1	●●
19.30	POWER YOGA Tereza Beránková, Sál 1	●●

## PÁTEK

7.00	PILATES Janetta Kústková, Sál 1	●●
8.00	INTERVALOVÝ TRÉNINK Andrea Kocmanová, Sál 1	●●
9.00	BODY TRAINING Jana Konečná, Sál 1	●●
10.00	FIT ZDRAVÁ ZÁDA Michal Valdhans, 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 Monika Žitková, Sál 1	●●
17.00	BODY TRAINING Jaroslav Vobr, Sál 1	●●
18.00	VINYASA YOGA Petra Němečková, Sál 1	●●

## SOBOTA

9.00	VINYASA YOGA Petra Němečková, Sál 1	●●
10.00	AQUA FIT Lucie Kasíková, Bazén	●●
10.00	INTERVALOVÝ TRÉNINK Denisa Barešová, Sál 1	●●
11.00	OUTDOOR TRAINING Denisa Barešová, Outdoor	●●

## NEDĚLE

9.00	VINYASA YOGA Petra Němečková, Sál 1	●●
10.00	TOTAL BODY WORKOUT Ricardo Cadete, Sál 1	●●
11.00	ZUMBA Ricardo Cadete, Sál 1	●●
18.00	GROUP CYCLING Tereza Eliášová, Cycling	●●
18.00	TRX Antonín Mocik, Sál 1	●●
19.00	VINYASA YOGA Nikolíčová Sylvie, Sál 1	●●

## LEGENDA

Lecke 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

 ZAČÁTEČNÍ  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