

	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 Michal Mach	MORNING TRAINING Daniela Suková	VINYASA YOGA Andrea Kopačková											
7:30														
8:00	FUNKČNÍ TRÉNINK Jan Smidrkal		FUNKČNÍ TRÉNINK Jakub Vobořil											
8:30														
9:00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Sylvie Nikoličová		FLOWIN DANCE Martina Aušová						TOTAL BODY MAT T. Pavla Poláková			VINYASA YOGA Lenka Oravcová		
9:30														
10:00		BODY STYLING Sylva Přečková	BOSU TRAINING Aneta Tvrzníková	SM SYSTÉM Lenka Horňáková								BODY STYLING Daniela Suková		BODY STYLING Dita Punčochářová
10:30														
11:00		ZUMBA Aneta Tvrzníková												
11:30								LATINO DANCE Aneta Tvrzníková		ZUMBA Aneta Tvrzníková				
12:00	TRX Jakub Vobořil	VINYASA YOGA Lucie Maxiánová	CROSS WORKOUT David Rybenský				FUNKČNÍ TRÉNINK Jakub Vobořil							
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00		FIT BALL Andrea Kopačková												
17:30			PUMP IT Yvona Kimmelová	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Andrea Kopačková					MMA WORKOUT Jakub Vobořil	BODY TRAINING Jaroslav Vobr				
18:00	ZUMBA Martina Aušová	POWER STEP Veronika Ruppert												TRX Jakub Vobořil
18:30			TRX Jakub Vobořil	BODY TRAINING Andrea Kopačková						BOSU TRAINING Veronika Ruppert				
19:00	KICKBOX Jakub Vobořil	PILATES Veronika Motýčková												TRX Jakub Vobořil
19:30				FLOW YOGA Pavel Skala				TRX Jakub Vobořil	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Veronika Ruppert					VINYASA YOGA Vladimír Mikuláš
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 STŘÍDÁNÍ NAPĚTÍ A NÁSLEDNÉ UVOLNĚNÍ CELÉHO TĚLA PŘEDEVŠÍM VŠAK HLUBOKÝCH SVALŮ TĚLA

CHOREOGRAFICKÉ A TANEČNÍ LEKCE

ZÁSKOK

● ZAČÁTEČNÍ
●● STŘEDNĚ POKROČILÍ
●●● POKROČILÍ

	PONDĚLÍ		ÚTERÝ		STŘEDA		ČTVRTEK		PÁTEK		SOBOTA		NEDĚLE	
	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning	Aqua	Spinning
7:00		MYZONE SPINNING Veronika Motyčková	AQUA AEROBIC Lenka Jirušková											
7:30														
8:00													PLAVÁNÍ S DĚTMI bez instruktora	
8:30														
9:00														
9:30														
10:00			AQUA FIT Pavla Poláková			SPINNING Daniela Suková			AQUA FIT Pavla Poláková		AQUA FIT Pavla Poláková			
10:30														
11:00	AQUA DANCE Sylva Přečová													MYZONE SPINNING Monika Čapková
11:30												SPINNING Daniela Suková		
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30		SPINNING Pavel Skala		MYZONE SPINNING Monika Čapková										
18:00	AQUA AEROBIC Andrea Kopačková	SPINNING Pavel Skala	HYDROBIKE Lucie Kasíková	MYZONE SPINNING Monika Čapková										SPINNING Pavel Švehla
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

DĚLKA LEKCE JE 55 MINUT, POKUD NENÍ UVEDENO JINAK.

■ SPINNING ■ PLAVÁNÍ S DĚTMI
■ AQUA AEROBIC ■ ZÁSKOK

● ZAČÁTEČNÍCI
●● STŘEDNĚ POKROČILÍ
●●● POKROČILÍ