

	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		MORNING TRAINING Daniela Suková	VINYASA YOGA Andrea Kopačková						VINYASA YOGA Pavel Skala					
7:30														
8:00	FUNKČNÍ TRÉNINK Jan Šmídkal		FUNKČNÍ TRÉNINK Jakub Vobořil						CROSS WORKOUT Jan Šmídkal					
8:30														
9:00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Sylvie Nikoličová		FLOWIN DANCE Martina Aušová	PILATES Lenka Oravcová					TOTAL BODY MAT T. Pavla Poláková			VINYASA YOGA Lenka Oravcová		
9:30														
10:00			BOSU TRAINING Aneta Tvrzníková			ZUMBA Martina Aušová					BODY STYLING Daniela Suková		BODY STYLING Dita Punčochářová	
10:30														
11:00		ZUMBA Aneta Tvrzníková								ZUMBA Aneta Tvrzníková				
11:30														
12:00	TRX Jakub Vobořil	VINYASA YOGA Lucie Maxiánová	CROSS WORKOUT David Rybenský			VINYASA YOGA +RELAX Vladimír Mikuláš			PUMP IT Yvona Kimmelová	NAAM YOGA Jitka Brůnová				
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30				SM SYSTÉM Petra Opočenská										
17:00		FIT BALL Andrea Kopačková							MMA WORKOUT Jakub Vobořil	BODY TRAINING Jaroslav Vobr				
17:30			PUMP IT Yvona Kimmelová	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Andrea Kopačková										
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 Pavel Svehla	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Veronika Ruppert				TRX Jakub Vobořil	VINYASA YOGA Vladimír Mikuláš
19:30				FLOW YOGA Pavel Skala										
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 Motýčková	AQUA AEROBIC Lenka Jirušková						AQUA AEROBIC Lenka Jirušková	MYZONE SPINNING Daniela Suková				
7:30														
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00			AQUA FIT Pavla Poláková		AQUA AEROBIC Pavla Poláková				AQUA FIT Pavla Poláková		AQUA FIT Lenka Jirušková			MYZONE SPINNING Pavel Skala
10:30														
11:00												SPINNING Daniela Suková		MYZONE SPINNING Pavel Skala
11:30														
12:00										SPINNING Karel Hájek				
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00	AQUA AEROBIC Andrea Kopačková		HYDROBIKE Lucie Kasíková		MYZONE SPINNING Monika Čapková									
18:30					MYZONE SPINNING Monika Čapková									
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

● ZAČÁTEČNÍ
●● STŘEDNĚ POKROČILÍ
●●● POKROČILÍ