

	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				HATHA YOGA Vladimír Mikuláš									
7:30	●				●	PILATES Veronika Motyčková				PILATES Kateřina Kordíková				
8:00	GUNNING Ondřej Kredba		FUNKČNÍ TRÉNINK Jakub Vobořil		TRX Jakub Vobořil			FUNKČNÍ TRÉNINK Jakub Vobořil						
8:30	●●		●●●		●			●●		●				
9:00			●	PILATES Kateřina Kordíková		BODY TRAINING Pavla Poláková		BOSU TRAINING Aneta Tvrzníková		TOTAL BODY MAT T. Pavla Poláková				
9:30			●	●		●		●●		●●				
10:00			●			ZUMBA Martina Aušová				SM SYSTÉM Kateřina Kordíková				
10:30			●●			●				●				
11:00		ZUMBA Aneta Tvrzníková				ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Michaela Polášková								
11:30		●				●								
12:00	TRX Jakub Vobořil	VINYASA YOGA Lucie Maxiánová	CROSS WORKOUT David Rybenský	VINYASA YOGA Michal Mach		VINYASA YOGA Vladimír Mikuláš		VINYASA YOGA Monika Žitková		NAAM YOGA Jitka Brúnová				
12:30	●●	●●	●●●	●		●●		●		●				
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30				ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Michaela Polášková										
17:00	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Sylvie Nikoličová	FIT BALL Andrea Kopačková		●		BOSU TRAINING Dita Puncochářová				VINYASA YOGA Monika Žitková				
17:30	●	●		●	ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Michaela Polášková					●●				
18:00	ZUMBA Martina Aušová	POWER STEP Veronika Ruppert			●	POWER YOGA Jitka Brúnová			BODY TRAINING Andrea Kopačková					
18:30	●	●	TRX Jakub Vobořil	BODY TRAINING Andrea Kopačková		●			●					
19:00	KICKBOX Jakub Vobořil	PILATES Veronika Motyčková	●●	●●		KICKBOX Jakub Vobořil			ABY ZÁDA ZDRAVÁ BYLA Veronika Ruppert					
19:30	●●	●				●●			●					
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 Simona Pirklová			MYZONE SPINNING Monika Čapková			AQUA AEROBIC Lucie Kasíková					
7:30														
8:00														
8:30														PLAVÁNÍ S DĚTMI bez instruktora
9:00														
9:30														
10:00			AQUA ZUMBA Martina Aušová		AQUA AEROBIC Pavla Poláková		AQUA FIT Pavla Poláková		AQUA AEROBIC Pavla Poláková		AQUA FIT Simona Pirklová			
10:30														
11:00														
11:30														
12:00					PLAVÁNÍ S DĚTMI bez instruktora					SPINNING Karel Hájek				
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00		SPINNING Pavel Skala		MYZONE SPINNING Monika Čapková										
17:30								MYZONE SPINNING Veronika Motyčková						
18:00	AQUA AEROBIC Andrea Kopačková	SPINNING Pavel Skala	HYDROBIKE Lucie Kasíková	MYZONE SPINNING Monika Čapková	AQUA AEROBIC Pavla Poláková									
18:30														
19:00								SPINNING Karel Hájek						
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