

ROZVRH SKUPINOVÝCH LEKCIÍ

den/hodina	7:15 - 8:30	9:00-10:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00
Pondělí			Spinning Milena Optlová	Spinning Honza Sklenička	Spinning Honza Sklenička
úterý	Spinning Terezie Mudrová		Spinning Anna Gregorová	Spinning Zuzana Macháčková	
středa	BODY STYLING neděle od 18:00 RENATA JOHOVÁ  DF		Spinning Jana Michaeli	Spinning Honza Sklenička	Spinninn Honza Sklenička
čtvrtek			Spinning Hanka Součková	Spinning Zuzana Havlová	Spinning Tereza Cihlářová
pátek			Spinning Martin Zámečník		
sobota			17:00 - 18:15 HIIT Spinning Terezie Mudrová		
neděle		9:30 - 11:00 Spinning + břišní pekáč Sabina Raimová			

SPINNING

středa od 17:00

JANA MICHAELI



den/hodina	8:00 - 9:00	9:00-10:00	10:00 - 11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	14:00 - 15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00
Pondělí		Pilates Natalie Poupětová							Power yoga Renata Růžičková	Pilates Hana Víšková	Slow Vinyasa Yoga Lucie Kral
úterý		Ranní jóga Lucie Obermannová							Pilates Lucie Růžičková	Power yoga Hanka Víšková	Workout Hana Švecová
STŘEDA		Ranní jóga Veronika Legat	10:00 - 10:45 Cvičení rodičů s dětmi 1-4r Helena Farabauerová	10:45 - 11:30 Cvičení s miminky 3-12m Helena Farabauerová						Pilates Lenka Křivánková	Power yoga Kamila Kymličková
čtvrtek		FIT jóga Hanka Víšková							Pilates Hana Víšková	Vinyasa Yoga Lucie Kral	Power yoga Hana Víšková
pátek		Pilates Alžběta Daňková	10:00 - 10:45 Cvičení rodičů s dětmi 1-4r Alžběta Daňková			14:00 - 15:00 Sportovní příprava Iva Šramlová			17:30 - 18:30 Pilates Clinic Kateřina Novotná		
sobota		9:30 - 10:30 Body styling Renata Johová									
neděle		Sportovní příprava Helena Farabauerová	10:00 - 10:45 Cvičení s miminky 3-12m Helena Farabauerová	10:45 - 11:30 Nedělní dětské řádění 1-5r Helena Farabauerová						Body styling Renata Johová	

PILATES

pondělí od 18:00, úterý a čtvrtek od 17:00

HANA VIŠKOVÁ A LUCIE RŮŽIČKOVÁ



den/hodina	8:00 - 9:00	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	12:00 - 13:00	14:00 - 15:00	15:00-16:00	16:00 17:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00-20:00
Pondělí		Aerobik +posilování Martina Kozáková							Body styling	Body styling	Salsation
úterý		FIT trénink Simona Odvárková					In Dance děti 6 - 10 Erik Stibůrek	In Dance děti 11 - 15 Erik Stibůrek	Simona Odvárková Problémové partie Renata Růžičková	Lucie Perlíková Expander Fitness Vláďa Valouch	Katha Wicha Body styling Katka Bímanová
středa									Piloxing Lenka Křivánková	Body styling Anička Matěnová	Salsation Katha Wicha
čtvrtek		Problémové partie Renata Růžičková FIT trénink					In Dance děti 6 - 10 Erik Stibůrek	In Dance děti 11 - 15 Erik Stibůrek	Step aerobik Lenka Křivánková	Body styling Nikola Rozeňalová	Zumba Miša Bičíková
pátek		Ivana Králová						Body styling Markéta Řezáčová	Power yoga Renata Růžičková	Body styling Anička Matěnová	
sobota		Zumba Miša Bičíková	Power yoga Kamila Kymličková								
neděle		9:30 - 10:30 Anička Matěnová								Jogalates Alžběta Daňková	Pilates Alžběta Daňková

ZUMBA

čtvrtek od 19:00 a sobota od 9:00

MÍŠA BIČÍKOVÁ


DF