

ROZVRH HODIN

DĚLKA LEKCE 55 MINUT | REZERVACE HODIN ZDE | 03.12.2018 - 09.12.2018

	6:00 - 7:00	7:00 - 8:00	8:00 - 9:00	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	12:00 - 13:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	21:00 - 22:00
PO						Senior pi. Adamová					P-CLASS Dana	P-CLASS Jana	BODY FORM Jana	AE BODY Iva		
ÚT										POWER JOGA Jana Ko.		PILATES INSTITUTE Iva	BODY Gábina	DANCE FITNESS Markéta	HATHA JOGA Markéta	
ST		POWER JOGA Jana Ko.										FUNKČNÍ TRÉNINK Křistýna	P-class Gábina	PILATES INSTITUTE Iva	TABATA Markéta	
ČT					Senior pi. Adamová					POWER JOGA Jana Ko.	FIT BALL Jana K.	PILATES INSTITUTE Iva	BODY STYLING Eva	P-CLASS Dana		
PÁ		POWER JOGA Jana Ko.											AE BODY Iva			
SO						DANCE FITNESS Markéta										
NE													AEROBIC MIX Iva			

- Lekce zaměřené na formování problematických partií, vhodné i pro začátečníky.
- Lekce zaměřené na posilování problematických partií.
- Choreografické a taneční lekce.
- Lekce Body & Mind zaměřené na střídání napětí a následné uvolnění celého těla především však hlubokých svalů těla.
- Lekce zaměřené na prevenci bolesti pohybového aparátu a péči o tělo.

ROZVRH HODIN

DĚLKA LEKCE 55 MINUT | REZERVACE HODIN ZDE | 10.12.2018 - 16.12.2018

	6:00 - 7:00	7:00 - 8:00	8:00 - 9:00	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	12:00 - 13:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	21:00 - 22:00
PO						Senior pi. Adamová					P-CLASS Dana	P-CLASS Jana	BODY FORM Jana	AE BODY Iva	PILATES Křistýna	
ÚT										POWER JOGA Jana Ko.		PILATES INSTITUTE Iva	BODY Gábina	DANCE FITNESS Markéta	HATHA JOGA Markéta	
ST		POWER JOGA Jana Ko.										FUNKČNÍ TRÉNINK Křistýna	P-class Gábina	PILATES INSTITUTE Iva	TABATA Markéta	
ČT					Senior pi. Adamová					POWER JOGA Jana Ko.	FIT BALL Jana K.	PILATES INSTITUTE Iva	BODY STYLING Eva	P-CLASS Dana		
PÁ		POWER JOGA Jana Ko.											AE BODY Iva			
SO						DANCE FITNESS Markéta										
NE													AEROBIC MIX Iva			

- Lekce zaměřené na formování problematických partií, vhodné i pro začátečníky.
- Lekce zaměřené na posilování problematických partií.
- Choreografické a taneční lekce.
- Lekce Body & Mind zaměřené na střídání napětí a následné uvolnění celého těla především však hlubokých svalů těla.
- Lekce zaměřené na prevenci bolesti pohybového aparátu a péči o tělo.

ROZVRH HODIN

DĚLKA LEKCE 55 MINUT | REZERVACE HODIN ZDE | 17.12.2018 - 23.12.2018

	6:00 - 7:00	7:00 - 8:00	8:00 - 9:00	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	12:00 - 13:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	21:00 - 22:00
PO						Senior pi. Adamová					P-CLASS Dana	P-CLASS Jana	BODY FORM Jana	AE BODY Iva	PILATES Křistýna	
ÚT										POWER JOGA Jana Ko.		PILATES INSTITUTE Iva	BODY Gábina	DANCE FITNESS Markéta	HATHA JOGA Markéta	
ST		POWER JOGA Jana Ko.										FUNKČNÍ TRÉNINK Křistýna	PILATES INSTITUTE Iva	TABATA Markéta		
ČT					Senior pi. Adamová							PILATES INSTITUTE Iva	BODY STYLING Eva	P-CLASS Dana		
PÁ													AE BODY Iva			
SO																
NE																

- Lekce zaměřené na formování problematických partií, vhodné i pro začátečníky.
- Lekce zaměřené na posilování problematických partií.
- Choreografické a taneční lekce.
- Lekce Body & Mind zaměřené na střídání napětí a následné uvolnění celého těla především však hlubokých svalů těla.
- Lekce zaměřené na prevenci bolesti pohybového aparátu a péči o tělo.

ROZVRH HODIN

DĚLKA LEKCE 55 MINUT | REZERVACE HODIN ZDE | 24.12.2018 - 30.12.2018

	6:00 - 7:00	7:00 - 8:00	8:00 - 9:00	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	12:00 - 13:00	13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	21:00 - 22:00
PO																
ÚT																
ST																
ČT													BODY STYLING Eva			
PÁ																
SO																
NE																

- Lekce zaměřené na formování problematických partií, vhodné i pro začátečníky.
- Lekce zaměřené na posilování problematických partií.
- Choreografické a taneční lekce.
- Lekce Body & Mind zaměřené na střídání napětí a následné uvolnění celého těla především však hlubokých svalů těla.
- Lekce zaměřené na prevenci bolesti pohybového aparátu a péči o tělo.