

## ROZVRH HODIN

DÉLKA LEKCE 55 MINUT | REZERVACE A AKTUÁLNÍ ROZVRH HODIN V NAŠEM REZERVAČNÍM SYSTÉMU

*Vaše oblíbené místo aktivního odpočinku.*

	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						CVIČENÍ PRO SENIORY					P-CLASS	P-CLASS	BODY FORM	AE BODY	PILATES	
						Anna					Dana	Jana P.	Jana P.	Iva	Kristýna	
ÚT											JOGA	PILATES INSTITUTE	BODY	DANCE FITNESS	HATHA JOGA	
											Jana Ko.	Iva	Gábina	Markéta	Markéta	
ST		JOGA										FUNKČNÍ TRÉNINK	P-CLASS	PILATES INSTITUTE	TABATA	
		Jana Ko.										Kristýna	Gábina	Iva	Markéta	
ČT					CVIČENÍ PRO SENIORY					JOGA	FIT BALL	PILATES INSTITUTE	BODY STYLING	P-CLASS		
					Anna				Jana Ko.	Jana K.	Iva	Eva	Dana			
PÁ		JOGA											AE BODY			
		Jana Ko.											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.