

# ROZVRH LEKCÍ / SCHEDULE LESSONS

Platí od 19. září 2017 / Valid from September 19, 2017

CENTRUM CHODOV **SOLÁRIUM B/B/C**  
FITNESS PRO ŽENY PRAHA

Roztylská 2321/19, P 4

## PONDĚLÍ / MONDAY

ČAS TIME	LEKCE LESSON	INSTRUKTOR INSTRUCTOR	SÁL HALL
09:00 - 09:55	<b>BODY STYLING</b>	MAŘÍKOVÁ Pavla	1
16:15 - 17:10	<b>KRUHOVÝ TRÉNINK</b>	ZITTA V. / SKOŘEPA J.	1
17:15 - 18:15	<b>ABS (BŘICHO)</b>	NEHASIL Martin	1
18:15 - 19:15	<b>CYCLING</b>	ŠIMÁK Martin	Cyc.
18:30 - 19:30	<b>POWER YOGA</b>	NEHASIL Martin	1

## ÚTERÝ / TUESDAY

ČAS TIME	LEKCE LESSON	INSTRUKTOR INSTRUCTOR	SÁL HALL
08:30 - 09:25	<b>FORMOVÁNÍ HÝŽDÍ</b>	DYTRYCHOVÁ Lucie	1
17:00 - 17:55	<b>BODY TRAINING</b>	PASTUCHOVÁ Lucie	1
18:00 - 18:55	<b>ENERGY AEROBIC</b>	PASTUCHOVÁ Lucie	1
18:15 - 19:15	<b>CYCLING</b>	KŘÍŽOVÁ Pavla	Cyc.

## STŘEDA / WEDNESDAY

ČAS TIME	LEKCE LESSON	INSTRUKTOR INSTRUCTOR	SÁL HALL
07:30 - 08:25	<b>BODY STYLING</b>	PŘECHOVÁ Sylva	1
16:15 - 17:10	<b>KRUHOVÝ TRÉNINK</b>	ZITTA V. / SKOŘEPA J.	1
17:15 - 18:15	<b>BODY TRAINING</b>	DYTRYCHOVÁ Lucie	1
18:30 - 19:30	<b>TWB</b>	MAŘÍKOVÁ Pavla	1

## ČTVRTEK / THURSDAY

ČAS TIME	LEKCE LESSON	INSTRUKTOR INSTRUCTOR	SÁL HALL
09:00 - 9:55	<b>STEP EU</b>	POSPÍŠILOVÁ Romana	1
17:15 - 18:15	<b>PILOXING</b>	HORNÁČKOVÁ Daniela	1
18:00 - 18:55	<b>CROSS CYCLING</b>	ZITTA Vaclav	Cyc.
18:30 - 19:30	<b>STEP BODY</b>	HORNÁČKOVÁ Daniela	1

## PÁTEK / FRIDAY

ČAS TIME	LEKCE LESSON	INSTRUKTOR INSTRUCTOR	SÁL HALL
8:15 - 9:10	<b>BODY STABILITY</b>	PŘECHOVÁ Sylva	1
17:00 - 17:55	<b>INTERVAL BODY **</b>	NEHASIL Martin	1
18:00 - 18:55	<b>POWER YOGA</b>	NEHASIL Martin	1

## SOBOTA / SATURDAY

Nejsou žádné sportovní lekce. / No lessons today.

## NEDELE / SUNDAY

ČAS TIME	LEKCE LESSON	INSTRUKTOR INSTRUCTOR	SÁL HALL
19:00 - 20:00	<b>ZUMBA-ABS</b>	HORNÁČKOVÁ Daniela	

Změna programu vyhrazena.

The schedule is subject to change without notice.

Více informací naleznete na [www.fitnessbbc.cz/rozvrh](http://www.fitnessbbc.cz/rozvrh) / For more information [www.fitnessbbc.cz/en/schedule](http://www.fitnessbbc.cz/en/schedule)

# ROZVRH LEKCÍ / SCHEDULE LESSONS

Platí od 19. září 2017 / Valid from September 19, 2017

CENTRUM CHODOV **SOLÁRIUM B/B/C**  
FITNESS PRO ŽENY PRAHA

Roztylská 2321/19, P 4

## PONDĚLÍ / MONDAY

ČAS TIME	LEKCE LESSON	INSTRUKTOR INSTRUCTOR	SÁL HALL
09:00 - 09:55	<b>BODY STYLING</b>	MAŘÍKOVÁ Pavla	1
16:15 - 17:10	<b>KRUHOVÝ TRÉNINK</b>	ZITTA V. / SKOŘEPA J.	1
17:15 - 18:15	<b>ABS (BŘICHO)</b>	NEHASIL Martin	1
18:15 - 19:15	<b>CYCLING</b>	ŠIMÁK Martin	Cyc.
18:30 - 19:30	<b>POWER YOGA</b>	NEHASIL Martin	1

## ÚTERÝ / TUESDAY

ČAS TIME	LEKCE LESSON	INSTRUKTOR INSTRUCTOR	SÁL HALL
08:30 - 09:25	<b>FORMOVÁNÍ HÝŽDÍ</b>	DYTRYCHOVÁ Lucie	1
17:00 - 17:55	<b>BODY TRAINING</b>	PASTUCHOVÁ Lucie	1
18:00 - 18:55	<b>ENERGY AEROBIC</b>	PASTUCHOVÁ Lucie	1
18:15 - 19:15	<b>CYCLING</b>	KŘÍŽOVÁ Pavla	Cyc.

## STŘEDA / WEDNESDAY

ČAS TIME	LEKCE LESSON	INSTRUKTOR INSTRUCTOR	SÁL HALL
07:30 - 08:25	<b>BODY STYLING</b>	PŘECHOVÁ Sylva	1
16:15 - 17:10	<b>KRUHOVÝ TRÉNINK</b>	ZITTA V. / SKOŘEPA J.	1
17:15 - 18:15	<b>BODY TRAINING</b>	DYTRYCHOVÁ Lucie	1
18:30 - 19:30	<b>TWB</b>	MAŘÍKOVÁ Pavla	1

## ČTVRTEK / THURSDAY

ČAS TIME	LEKCE LESSON	INSTRUKTOR INSTRUCTOR	SÁL HALL
09:00 - 9:55	<b>STEP EU</b>	POSPÍŠILOVÁ Romana	1
17:15 - 18:15	<b>PILOXING</b>	HORNÁČKOVÁ Daniela	1
18:00 - 18:55	<b>CROSS CYCLING</b>	ZITTA Vaclav	Cyc.
18:30 - 19:30	<b>STEP BODY</b>	HORNÁČKOVÁ Daniela	1

## PÁTEK / FRIDAY

ČAS TIME	LEKCE LESSON	INSTRUKTOR INSTRUCTOR	SÁL HALL
8:15 - 9:10	<b>BODY STABILITY</b>	PŘECHOVÁ Sylva	1
17:00 - 17:55	<b>INTERVAL BODY **</b>	NEHASIL Martin	1
18:00 - 18:55	<b>POWER YOGA</b>	NEHASIL Martin	1

## SOBOTA / SATURDAY

Nejsou žádné sportovní lekce. / No lessons today.

## NEDELE / SUNDAY

ČAS TIME	LEKCE LESSON	INSTRUKTOR INSTRUCTOR	SÁL HALL
19:00 - 20:00	<b>ZUMBA-ABS</b>	HORNÁČKOVÁ Daniela	

Změna programu vyhrazena.

The schedule is subject to change without notice.

Více informací naleznete na [www.fitnessbbc.cz/rozvrh](http://www.fitnessbbc.cz/rozvrh) / For more information [www.fitnessbbc.cz/en/schedule](http://www.fitnessbbc.cz/en/schedule)