

PRÁZDNINOVÝ ROZVRH LEKCÍ AEROBIKU

Platí od 1. července do 18. září 2017

Vinohradská 190, Praha 3 - Žižkov

SÁL 1. - ROZVRH LEKCÍ AEROBIKU

	7.00 - 7.55	9.00 - 9.55	10.00 - 10.55	11.00 - 11.55			16.45 - 17.45	18.00 - 19.00	19.15 - 20.10
Po								Dance Aerobic** Pastuchová Lucie	Jumping Pastuchová Lucie
Út	Power Yoga * Horáková Martina	P-class */ Jumping Hejčmanová Katka					Body Training * Kelleva Jana	Knockout Hurníková Adéla	Kruhový trénink* Řimánek Michal
St							Body Styling ** Pastuchová Lucie	Step aerobic** Pastuchová Lucie	Power Yoga Skala Pavel
Čt			ABS+G ** (břicho+hýždě) Nehasil Martin				Kruhový trénink* Řimánek Michal	Piloxing Hurníková Adéla	Jumping Hejčmanová Katka
Pá							17.15 - 18.15 Tabata Morcillo Christian	18.30 - 19.30 Port De Bras * Bartošová Hanka	
So									
Ne			Aerobic ** Hejčmanová / Pastuchová					19.00 - 19.55 Body Push * Nehasil Martin	20.00 - 20.55 Power Yoga Nehasil Martin

SÁL 2. - ROZVRH LEKCÍ AEROBIKU

	7.00 - 7.55	9.00 - 9.55	10.00 - 10.55	11.00 - 11.55		17.15 - 18.15	18.30 - 19.30	19.45 - 20.45
Po		Power Yoga * Bednářová Marcela	Kickbox KO Mráz Martin			Fit-class Dytrychová Lucie	Tabata Morcillo Christian	
Út						Body Push * Nehasil Martin	AerobicDynamic- Kickbox - ADK Večerka Miroslav	
St			X training ARMY Mráz Martin			AerobicDynamic- Kickbox - ADK Večerka Miroslav	ABS (břicho+záda) * Nehasil Martin	
Čt							funkční trénink Brandová Silvie	Power Yoga Šeflová Kristýna
Pá	ABS+G * Pastuchová Lucie		Women Army Mráz Martin					
So								
Ne								

Obtížnost lekcí: * začátečníci ** mírně pokročilí *** pokročilí **NOVÉ LEKCE**
Změna programu vyhrazena.

PRÁZDNINOVÝ ROZVRH LEKČÍ BOJOVÝCH SPORTŮ A CYCLINGU

Platí od 1. července do 18. září 2017

Vinohradská 190, Praha 3 - Žižkov

SÁL BOJOVÉ SPORŤY			10.00 - 11.30				
	Po		BOX Rostá Osička				18.30 - 20.00 BOX Rostá Osička
	Út		BOX Rostá Osička				
	St		BOX Rostá Osička				18.30 - 20.00 BOX Rostá Osička
	Čt		BOX Lukáš Konečný				
	Pá		BOX Rostá Osička				18.30 - 20.00 BOX Rostá Osička
	So						
	Ne						

SÁL CYCLING		7.00 - 7.55	9.00 - 9.55	10.00 - 10.55		17.00 - 18.00	18.15 - 19.15	19.30 - 20.30
	Po					Baško Karel / Zouharová Zdeňka	Baško Karel / Zouharová Zdeňka	
	Út	6.30 – 7.30 Maňáková Zuzana					Vebr Mirek	Baško Karel
	St	Šimák Martin					Maňáková Zuzana	
	Čt	6.30 – 7.30 Maňáková Zuzana					Zouhar Jirka	
	Pá							
	So			Šimák Martin				
	Ne							

Obtížnost lekcí: * začátečníci ** mírně pokročilí *** pokročilí **NOVÉ LEKCE**
Změna programu vyhrazena.