

aerobní sál

čas	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
6,00 - 7,00			Spinning Blanka				
7,00 - 8,00				Zdraví 50+ Jana			
8,00 - 9,00							
9,00 - 10,00							Pilates Lenka
10,00 - 11,00						Power jóga Renča.	Balancé Lenka
9,00 - 10,00							
12,00 - 15,00							
15,00 - 16,00				Zumba Renata F.			
16,00 - 17,00	Spinning Iva	Břicho Jana	Power jóga Renča	Pilates Lenka	Taebo Majka		
17,00 - 18,00	Taebo Majka	Zumba Vendula	Bodystyling Renča	TRX Jana	Balancé Lenka		
18,00 - 19,00	Power jóga Renča	TRX Jana	Balancé Lenka	Bosu Mix Zuzka	Spinning Aleš		Power - SP Veronika (1x za 2 týdny)
19,00 - 20,00	Bodystyling Zuzka			Spinning Veronika			
20,00 - 21,00							

náprava svalových dysbalancí
 posilovací
 kondiční
 spinning

Power - SP - hodina v kombinaci se spinningem

Race Walker

čas	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
6,00 - 7,00		RW Blanka			RW Blanka		
7,00 - 8,00							
8,00 - 9,00							
9,00 - 10,00						RW Mirka	
10,00 - 11,00							RW - Eva (1x za 2 týdny)
11,00 - 15,00							
15,00 - 16,00							
16,00 - 17,00		RW Renata		RW Renata			
17,00 - 18,00		RW Eva	RW Veronika		RW Eva		
18,00 - 19,00	RW Zuzka			RW Jarda			Power - RW Eva (1x za 2 týdny)
19,00 - 20,00	RW Veronika	RW Mirka	RW Blanka	RW Zuzka			
20,00 - 21,00							

Power - RW - hodina v kombinaci s Race Walkerem