

ROZVRH CVIČENÍ od 6.1.2020

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
R Á N O	08.00-09.00	HIGH POWER TRX SCHWINN CYCLING Tonda			HIGH POWER TRX SCHWINN CYCLING Tonda		
	08.30-09.30					SCHWINN CYCLING TRX Tonda / Kája střídání lektorů	
	10.00-11.30						
	09.00-10.30			TRX SCHWINN CYCLING Kája			
V E Č E R	16.00-17.00					Gymnastika pro děti (od 6 let) Barbora	
	17.30-18.30	PILATES (Body&mind) Iveta	TABATA HIIT total body, hýždě, core Monika	SCHWINN CYCLING Šárka	PEVNÉ BŘICHO Zuzka		
	18.45-19.45	TRX Kája	BODY FORM Simča	BOSU CARDIO Lěna	POWER STEP+ BŘICHO Simča		POWER CORE/ BOSU STABILITY Evča
	19.30-20.30					POWER CORE/ BOSU STABILITY Evča	
	20.00-21.00	FUNKČNÍ TRÉNINK (HIIT, Kruhác, Fit box) Kája	SUMMER DANCE Maya	POWER JÓGA Lěna	CROSS FIT Radek		CROSS FIT Radek