

ROZVRH CVIČENÍ (od 1.5.2023)

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
					9.00-10.00 TRX classic Veronika	
			16.15-17.15 TRX PEVNÍ FUNKČNÍ TĚLO Tonda			
17.20-18.20 PILATES (Body&mind) Iveta	17.20-18.20 TABATA HIIT (total body, hýždě, core) Zuzka	17.20-18.20 PEVNĚ BŘICHO/ POZADÍ Evča	17.20-18.20 PEVNĚ BŘICHO/ ZDRAVÁ ŽÁDA Kačka	17.20-18.20 TABATA CIRCUIT (total body, hýždě, core) Zuzka		
18.30-19.45 BACHATA (taneční lekce) Zuzka	18.35-19.35 BODY FORM Simča	18.35-19.35 BOSU CARDIO+ (posilování ruce, břicho) Léňa	18.35-19.35 POWER STEP + hýždě, břicho Simča		18.35-19.35 POWER CORE/BOSU STABILITY Evča	
	19.45-20.45 POWER JÓGA (Body&mind) Léňa				19.45-20.45 FUNKČNÍ INTERVALOV Ý TRÉNINK Kristýna	

Prosíme o **REZERVACI** lekce, buď telefonicky: 731 551 169 nebo **elektronicky** (přihlašovací údaje Vám založíme na recepci posilovny)

Lekce se koná, pokud jsou **aspoň 3 rezervované osoby!** www.gymblesun.cz, Jihomoravské nám. 3, 627 00 Brno-Slatina