

# LETNÍ ROZVRH CVIČENÍ (od 1.7. - 4.9.2022)

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
17.30-18.30	<b>PILATES</b> (Body&Mind) Iveta	<b>TABATA HIIT</b> (total body, hýždě, core) Zuzka		<b>PEVNÉ BŘICHO</b> Zuzka			
18.45-19.45	<b>TRX POMALÁ FORMA</b> Veronika	<b>BODY FORM</b> Simča	<b>BOSU CARDIO</b> + (posilování ruce, břicho) Léňa	<b>POWER STEP+ BŘICHO</b> Simča	<u>18.15-19.15</u> <b>STŘED TĚLA TRX</b> Tonda		<b>POWER CORE/ BOSU STABILITY</b> Evča
20.00-21.00		<b>POWER JÓGA</b> Léňa		<b>FUNKČNÍ INTERVALOVÝ TRÉNINK</b> Kristýna			<b>FUNKČNÍ INTERVALOVÝ TRÉNINK</b> Kristýna

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

[www.gymblesun.cz](http://www.gymblesun.cz), Jihomoravské náměstí 3, 62700 Brno

**POZOR! Lekce se koná, pokud jsou přihlášeny aspoň 2 cvičící osoby!**