

ROZVRH CVIČENÍ (od 1.10. 2021)

		PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
R Á N O	6.30-7.30	FUNKČNÍ TRÉNINK Veronika						
	08.30-09.30						SCHWINN CYCLING TRX Tonda / Kája střídání lektorů	
	09.00-10.30			TRX SCHWINN CYCLING (90. min) 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) Zuzka	SCHWINN CYCLING Šárka	PEVNÉ BŘICHO Zuzka			
	18.45-19.45	TRX Kája	BODY FORM Simča	BOSU CARDIO + (posilování ruce, břicho) Léňa	POWER STEP+ BŘICHO Simča	18.15-19.15 STŘED TĚLA TRX Tonda	POWER CORE/ BOSU STABILITY Evča	
	20.00-21.00	FUNKČNÍ TRÉNINK HIIT Kája	POWER JÓGA Léňa	Power core (zpevnění těla) Evča	FUNKČNÍ INTERVALOVÝ TRÉNINK Kristýna		FUNKČNÍ INTERVALOVÝ TRÉNINK Kristýna	