

Multifunkční sál - velký
Platnost rozvrhu: 16. 9. 2019 - 18. 5. 2020

Sál 1	7:15 - 8:10	8:00 - 8:55	9:00 - 9:55	11:30 - 12:05	15:15 - 16:10	16:30 - 17:25	17:30 - 18:25	18:50 - 19:45	19:55 - 20:50
Po	TRX/Core 7:30 Vejpuštková			Tvarování Vejpuštková		Kruhový trénink Fekl	TRX/Core 17:40 Laitl	Jumping Klimešová	
Út			Move-it 9:05 Laitl		Kondiční trénink děti Janovská/Pitoňáková	Tvarování postavy Landauerová	Jumping 17:35 Mašková	TRX/ činky 18:40 Turek	Cross Training 19: 45 Žáček
St			Bříško hýždě Padrtová	Tvarování Vejpuštková		Perfect Body 16:20 Theerová	Kruhový trénink Turek	Fitbox 18:40 Hořejší	
Čt						Kruhový trénink Fekl	Jumping Mašková	Cross Training Žáček	
Pá			TRX/ CORE 9:05 Laitl		Jumping Káčhová	TRX/ Nohy Moravec			
So			Kruhový trénink Turek				Super břicho 35 min Moravec	TRX/Činky 18:10 Moravec	
Ne			Tvarování postavy Padrtová				Tabata Mykhaylyshyn	TRX Nádravská	

Indoor Cycling / H.E.A.T. Program

Sál 2	6:45 - 7:35	9:00 - 9:55	10:00 - 10:55		15:15 - 16:05	16:25 -17:20	17:30 - 18:25	18:45 - 19:40	19:40 - 20:30
Po	H.E.A.T. Program Hořejší				H.E.A.T. Program 15:20 Prášilová	H.E.A.T. Program Košťálová	Indoor Cycling 17:40 Fekl	H.E.A.T. Program Hanzalová	
Út	H.E.A.T. Program Pauknerová				H.E.A.T. Program Kracíková	H.E.A.T. Program Káčhová	Indoor Cycling Prášilová	H.E.A.T. Program Gruntorád	
St	Indoor Cycling 7:30 Fekl	H.E.A.T. Program Šragová			H.E.A.T. Program Hořejší	H.E.A.T. Program Káčhová	H.E.A.T. Program Košťálová	Indoor Cycling 18:35 Boška	
Čt	H.E.A.T. Program Gruntorád				H.E.A.T. Program Pauknerová	H.E.A.T. Program Padrtová	Indoor Cycling 17:40 Fekl	H.E.A.T. Program Uhlíř	
Pá		H.E.A.T. Program Padrtová			H.E.A.T. Program Hořejší	H.E.A.T. Program Káčhová	H.E.A.T. Program Pauknerová	Indoor Cycling 18:30 Boška	
So		H.E.A.T. Program 8:30 Hořejší					H.E.A.T. Program Hanzalová		
Ne		Indoor Cycling Prášilová	H.E.A.T. Program 10:10 Hanzalová				H.E.A.T. Program 17:15 Košťálová		

Multifunkční sál - malý

Sál 3	6:45 - 7:35	8:45 - 9:35	10:00 - 10:55	11:30 - 12:05	15:15 - 16:10	16:30 - 17:20	17:30 - 18:25	18:45 - 19:40	19:45 - 20:40
Po	Power jóga 7:50 Zikmundová					Flowin Prášilová	Zdravá záda Kohoutová		
Út	Flowin Hořejší					Pilates Hansová	Flexi body Matějková	Vinyasa Flow Jóga Zrzavecká	
St						Flowin Hořejší	Pilates Hansová	Power jóga Zikmundová	
Čt		Flowin Prášilová	Core trénink Vejpuštková				Bosu Bodyform 17:45 Padrtová	Tvarování postavy Landauerová	Power jóga Matějková
Pá						Flowin Hořejší			
So									
Ne								Vinyasa flow jóga Zrzavecká	