

Multifunkční sál - velký

Sál 1	7:25 - 8:20	9:00 - 9:55	10:00 - 10:55	11:30- 12:05	15:00 - 16:00	16:30 - 17:25	17:30 - 18:25	18:45 - 19:40	19:45 - 20:40
Po				Odpo. Tvarování 35min Vejpustková		Kruhový trénink Fekl	TRX/Core 17:35 Laitl	Jumping 18:25 Klimešová	Cross training 19:35 Žáček
Út		Move-it 9:05 Laitl			Kondiční trénink děti 15:15 Janovská	Tvarování postavy Landauerová	Jumping 17:35 Nádravská	TRX/ činky 18:40 Turek	
St		Tvarování postavy Padrtová		Odpo. Tvarování 35min Vejpustková	Fitbox Hořejší	Perfect Body 16:20 Theerová	Kruhový trénink Turek	Jumping 18:35 Jandová	
Čt					Tenis Janovská	Move-it cardio Fekl	Tvarování postavy 17:35 Landauerová	TRX/ činky 18:40 Moravec	
Pá		TRX/ BOSU Core 9:05 Laitl				Fight training Moravec		SM systém Dvořák	
So		Kruhové trénink Turek	Redukční kurz 10:15 Vejpustková						
Ne		Tvarování postavy Padrtová					Jumping 17:00 Mašková	TRX 18:15 Nádravská	

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

Sál 2	6:45 - 7:35	9:00 - 9:55	10:00 - 10:55		15:15 - 16:10	16:25 -17:20	17:30 - 18:25	18:45 - 19:40	19:45 - 20:30
Po		H.E.A.T. Program řjen 8:30 Padrtová			H.E.A.T. Program Prášilová	H.E.A.T. Program Fitness istruk.	Indoor Cycling 17:40 Fekl	H.E.A.T. Program Pitoňáková	
Út	H.E.A.T. Program Pauknerová				H.E.A.T. Program Kracíková	H.E.A.T. Program Káchová	Indoor Cycling řjen Prášilová	H.E.A.T. Program Gruntorád	
St		Indoor Cycling 8:30 Fekl				H.E.A.T. Program Tuháčková	H.E.A.T. Program Šragová	Indoor Cycling Kadlecová	
Čt	H.E.A.T. Program Gruntorád				H.E.A.T. Program Kracíková	H.E.A.T. Program Káchová	Indoor Cycling 17:40 Fekl	H.E.A.T. Program Pauknerová	
Pá		H.E.A.T. Program Pauknerová			H.E.A.T. Program Hořejší	Indoor Cycling 16:20 Hořejší			
So		H.E.A.T. Program 8:30 Hořejší							
Ne		Indoor Cycling Kadlecová	H.E.A.T. Program 10:15 Maroušková			H.E.A.T. Program 16:50 Tuháčková	Indoor Cycling 17:50 Hořejší		

Multifunkční sál - malý

Sál 3	6:45 - 7:40	9:00 - 9:55	10:00 - 10:55		15:15 - 16:10	16:30 - 17:20	17:30 - 18:25	18:45 - 19:40	19:45 - 20:40
Po						Flowin 16:15 Prášilová	Zdravá záda Kohoutová	Power jóga Matějková	
Út	Flowin Hořejší					Pillates Hansová	Bosu Body Interval Janouchová		
St						Flowin 16:00 Hořejší	Pillates 17:40 Hansová	SM systém Dvořák	
Čt		Flowin 8:45 Prášilová	Core trénink Vejpustková			Tenis 16:00 Janovská	Jóga Jarolímová	Bosu Bodyform Janouchová	
Pá									
So									
Ne								Jóga 19:00 Hilšerová	