

Multifunkční sál - velký

Sál 1	7:15 - 8:00	9:00 - 9:55	10:00 - 10:55	11:30- 12:05	15:15 - 16:10	16:30 - 17:25	17:45- 18:40	18:45 - 19:40	
Po		HIIT Vráblíková (50min)		Tvarování 35min. Vejpustková		Kruhový trénink Fekl	TRX Hondlík (45min)	Jumping Klimešová	
Út	Fullbody exploring Kolafa	Move-it 9:05 Laitl			Kurz děti 15.9. Janovská	Deep Core Kříž	Tvarování postavy 17:30 Šebestová	TRX/ČINKY 18:35 Hondlík	
St		Tvarování postavy 8:30 Padrtová		Tvarování 35min. Vejpustková	Perfect Body Katzerová (45min)	Kruhový trénink 16:45 Turek	Tabata 18:00 Vráblíková	Kondiční Box 19:05 Jůza	
Čt	Fullbody exploring Kolafa				Tenis tr. 14:45 Janovská	Move-it cardio Fekl	Jumping Ravasová	Tvarování postavy Šebestová	
Pá		TRX/ BOSU Core 9:05 Laitl				TRX Ravasová (45min)	Perfect Body 17:30 Katzerová (45min)		
So		Kruhové posilování Turek							
Ne		Tvarování postavy Padrtová				Deep Core Kříž	Jumping Nádravská		

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

Sál 2	6:45 - 7:35	9:00 - 9:55			15:15 - 16:05	16:25 - 17:20	17:30 - 18:25	18:45 - 19:35	
Po		H.E.A.T. Program 8:30 Padrtová			H.E.A.T. Program 15:20 Nováková	H.E.A.T. Program Ravasová	Indoor Cycling 17:40 Fekl	H.E.A.T. Program 19:00 Slámová	
Út	H.E.A.T. Program Gruntorád				H.E.A.T. Program 15:20 Uhlíř	Indoor Cycling Prášilová	H.E.A.T. Program Nováková	H.E.A.T. Program Tuháčková	
St		Indoor Cycling 8:20 Fekl				H.E.A.T. Program Tuháčková	H.E.A.T. Program Ravasová	Indoor Cycling Boška	
Čt	H.E.A.T. Program Gruntorád				H.E.A.T. Program Slámová	H.E.A.T. Program Nováková	Indoor Cycling 17:45 Fekl		
Pá					H.E.A.T. Program 15:00 Hořejší	Indoor Cycling 16:05 Hořejší			
So		H.E.A.T. Program 8:30 Hořejší							
Ne		H.E.A.T. Program 9:30 Maroušková				H.E.A.T. Program 16:40 Tuháčková	Indoor Cycling 17:50 Hořejší		

Multifunkční sál - malý

Sál 3	6:45 - 7:40	9:00 - 9:55	10:00 - 10:55	14:15 - 15:10	15:30 - 16:25	16:30 - 17:25	17:30 - 18:25		
Po					Hravá jóga pro děti 15:00 kurz Turková	Bosu Vráblíková	Zdravá záda 17:45 Kohoutová		
Út					Flowin Prášilová	Pilates Hansová	Jóga 17:40 Bartošová		
St		Hatha Jóga 9:30 Eliášová				Flowin 16:00 Hořejší	Pilates Hansová		
Čt			Core trénink Vejpustková			Tenis tr. 16:00 Janovská	Bosu Vráblíková	Hatha Jóga 18:40 Eliášová	
Pá	Flowin Tuháčková								
So									
Ne							Hatha Jóga 18:00 Bartošová		