Rámcový rozvrh sálových lekcí - Léto 2022

Změna rozvrhu vyhrazena, sledujte on-line rozvrh

Platnost rozvrhu: 16. 5. 2022 - 19. 9. 2022

Multifunkční sál - velký

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

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

Sál 2	6:45 - 7:35	9:00 - 9:55			15:20 - 16:10	16:25 -17:15	17:30 - 18:25	18:45 - 19:35	
Po	**H.E.A.T. Program** Padrtová					**H.E.A.T. Program** Ravasová	**Indoor Cycling** Fekl	**H.E.A.T. Program** Slámová	
Út						**H.E.A.T. Program** Nováková	**H.E.A.T. Program** Tuháčková		
St		**Indoor Cycling** 8:20 Fekl				**H.E.A.T. Program** Hořejší	**H.E.A.T. Program** Nováková		
Čt	**H.E.A.T. Program** Gruntorád				**H.E.A.T. Program** Slámová	**H.E.A.T. Program** Ravasová			
Pá					**H.E.A.T. Program** Hořejší	**Indoor Cycling** 16:15 Hořejší			
So		**H.E.A.T. Program** 8:30 Hořejší							
Ne		**Indoor Cycling** 8:30 Kadlecová	**H.E.A.T. Program** 9:35 Marousková				**H.E.A.T. Program** 18:00 Hořejší/Tuháčková		

Multifunkční sál - malý

Sál 3	6:45 - 7:40	9:00 - 9:55	10:00 - 10:55	14:15 - 15:10	15:25 - 16:15	16:30 - 17:25	17:30 - 18:25		
Po						**Bosu** Vráblíková	**Flowin** 17:45 Tuháčková		
Út					**Flowin** Prášilová	**Pilates** Hansová			
St					**Flowin** Hořejší		**Pilates** Hansová		
Čt			**Core trénink** Vejpustková (45min)			**Bosu** Vráblíková			
Pá	**Flowin** Tuháčková								
So									
Ne									