

**Multifunkční sál - velký**

Sál 1	7:25 - 8:20	8:30 - 9:25	10:00 - 10:55	12:15 - 13:05	15:35 - 16:30	16:30 - 17:25	17:45 - 18:40	18:50 - 19:45	19:55 - 20:50
Po	Core trénink Vejpustková			Odpo. Tvarování 35min 11:45 Zrzavecká		TRX/ Core 16:40 Laitl	Move-it/ Power Fekl	Jumping Jandová	
Út		Move-it 9:05 Laitl			Kondiční trénink děti 15:15 Pito/Janovská	Jumping Káchová	Tvarování postavy Padrtová	TRX/ činky Turek	
St		Bříško hýždě 9:00 Padrtová				Perfect Body 16:20 Theerová	Kruhový trénink 17:30 Turek	Piloxing 18:35 Kořínková	TRX 19:45 Žáček
Čt	Tabata 7:15 Turek					Move-it/ Cardio Fekl	Jumping Jandová	Sádlopal Mykhaylyshyn	
Pá		TRX/ BOSU Core 9:05 Laitl		Odpo. Tvarování 35min 11:45 Zrzavecká		TRX Zrzavecká	Jumping 17:30 Káchová		
So		Kruhové trénink 9:00 Turek				Super břicho 35 min 17:00 Moravec	TRX Moravec		
Ne		Tvarování postavy Padrtová				Tabata Mykhaylyshyn	Jumping Nádravská	Cross Training Žáček	

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

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

**Multifunkční sál - malý**

Sál 3	7:45 - 8:40	9:30 - 10:25	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						Flowin Prášilová	Jóga Jarolímová		
Út	Flowin 6:45 Hořejší				Sádlopal Mykhaylyshyn	Pilates Hansová	Bosu Body Interval Gruntorád	Vinyasa flow jóga Zrzavecká	
St						Flowin Hořejší	Pilates Hansová	DrumFit 19:00 Klimešová	
Čt	Flowin 8:45 Prášilová		Core trénink 9:55 Vejpustková			Deep Work Miškuf	Bosu Bodyform 17:45 Padrtová	Ashtanga Yoga Rajchl	
Pá						Flowin Hořejší			
So									
Ne							Jóga Zrzavecká		