fitness
your professional center

Rámcový rozvrh sálových lekcí - Léto 2019

Změna rozvrhu vyhrazena, sledujte on-line rozvrh

Platnost rozvrhu: 3. 6. 2019 - 15 .9. 2019

Multifunkční sál - velký

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

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	19:40 - 20:30
Po	**H.E.A.T. Program** Hořejší	**Indoor Cycling** Fekl			**H.E.A.T. Program** 15:25 Prášilová		**H.E.A.T. Program** Košťálová	**H.E.A.T. Program** Kaitmanová	
Út	**H.E.A.T. Program** Pauknerová					**H.E.A.T. Program** Pitoňáková	**Indoor Cycling** Prášilová	**H.E.A.T. Program** Gruntorád	
St	**Indoor Cycling** 7:30 Fekl	**H.E.A.T. Program** Kořínková				**H.E.A.T. Program** Hořejší	**H.E.A.T. Program** Želiborová	**Indoor Cycling** 18:35 Boška	
Čt	**H.E.A.T. Program** Gruntorád						**H.E.A.T. Program** Košťálová	**H.E.A.T. Program** Pauknerová	
Pá		**H.E.A.T. Program** Padrtová			**H.E.A.T. Program** 15:30 Hořejší	**H.E.A.T. Program** 16:30 Pauknerová			
So		**H.E.A.T. Program** 8:30 Želiborová					**H.E.A.T. Program** 17:15 Hanzalová		
Ne		**Indoor Cycling** Prášilová	**H.E.A.T. Program** 10:10 Kaitmanová				**H.E.A.T. Program** 18:00 Košťálová	**H.E.A.T. Program** 19:00 Želiborová	

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						**Flowin** Prášilová	**Zdravá záda** Kohoutová		
Út	**Flowin** 6:45 Hořejší					**Pilates** Hansová	**Bosu Body Interval** Kořínková	**Vinyasa flow jóga** Zrzavecká	
St							**Flowin** Hořejší		
Čt		**Flowin** Prášilová	**Core trénink** Vejpustková				**Bosu Bodyform** 17:45 Padrtová		
Pá	**Jóga** 6:45 Rajchl					**Flowin** Hořejší			
So									
Ne									