

Rozvrh na KVĚTEN 2019

AEROBIK – FITBOX

Pondělí	9:30 – 10:30 Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) „střídání instruktorek“	15:00 - 15:55 Sportovní příprava (4 - 6 roků) Petr Kordík	16:00 -17:00 Cvičení pro ženy s nadváhou J.Valentová	17:10 – 18:10 Lekce bude doplněna	18:20 – 19:20 Yoga Lucie Pavlišťová	19:30 – 20:45 Yoga pro chlapy i holky Michal Guse
Úterý		9:00 – 10:30 Cvičení dětí (1,5 a více) K. Kovandová tel. 792 400 092	14:00 -17:00 AE děti p.Šulcová tel. 724 944 659	17:10 – 18:10 Power yoga Alena M.	18:20 – 19:20 R Fitbox Lucka Jampílková	
Středa				15:25 – 17:30 TIME DANCE p. Karvai tel. 778 038 988	18:00 – 19:00 Intervalový trénink Petra M.	19:10 - 20:10 Yoga Lucie P.
Čtvrtek	9:30 – 10:30 Cvičení dětí BEZ RODIČŮ (2 a více roků) K. Kovandová	14:30 -16:55 AE děti p.Šulcová tel. 724 944 659	17:00 – 18:15 (75 min) Power yoga (plus) Alena M.		18:20 – 19:20 R BOSU balanční cvičení Petr Kordík	
Pátek	9:00 – 10:30 Cvičení dětí (1,5 a více) K. Kovandová		17:00 -18:00 Cvičení pro ženy s nadváhou J.Valentová	18:10 – 19:10 POZOR na vypsané termíny !!! Bodyform s Lenkou		
Sobota	10:00 – 11:00 Cvičení dle aktuální nabídky					
Neděle				19:10 – 20:10 !!! změna času . Joga s Lucií Lucie Pavlišťová		

Rozvrh

ZÁVĚSNÉ SYSTÉMY, JUMPING, SCHWINN Cycling, BOSU

Pondělí			17:10 – 18:10 R Jumping Veronika	18:20 – 19:20 R Závěsný systém „trx“ Nikola	
Úterý					
Středa					
Čtvrtek				18:20 – 19:20 R Závěsný systém „trx“ Nikola	

Neděle			18:00 – 19:15 R Kruhový trénink 70 min Mirka / Vanda	
---------------	--	--	--	--

Hodiny označené **R** je nutno rezervovat. AKTUÁLNÍ ROZVRH vždy na www.fitclubjicin.cz, petr.kordik@centrum.cz, tel: 737 948 738