

Rozvrh na Únor 2019

AEROBIK – FITBOX

Pondělí	9:30 – 10:30 Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) K. Katka Srbová	15:00 - 15:55 Sportovní příprava (4 - 6 roků) Zlatka Opicová	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 Michal Guse (od 18.2.)
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	9:15 – 10:15 Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) „střídání instruktorek“			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	14:30 - 16:55 Trénink cyklo kroužku - děti	17:00 -18:00 Cvičení pro ženy s nadváhou J.Valentová	18:10 – 19:10 Bodyform Šárka Š.		
Sobota	10:00 – 11:00 Cvičení dle aktuální nabídky					
Neděle				17:00 – 18:00 R Fitbox Lucka Jampílková	18:10 – 19:10 (od 10.2.!) Joga s Lucií (od 10.2.) Lucie Pavlišťová	

Rozvrh

ZÁVĚSNÉ SYSTÉMY, JUMPING, SCHWINN Cycling, BOSU

Pondělí			17:10 – 18:10 R Jumping Veronika	18:20 – 19:20 R Cycling Kordas	19:30 – 20:40 R Cycling + TRX Aleš
Úterý	7:45 – 8:45 R Ranní rozjetí Kordas		17:00 – 18:10 R Kruhový trénink 70 min Mirka / Vanda	18:20 – 19:20 R „spalování tuků“ lehká cycling lekce Eva G.	19:30 – 21:00 R Cyklo trénink Štěpán
Středa				18:00 – 19:00 R „spalování tuků“ lehká cycling lekce Martina	19:10 – 20:10 R RED TEAM – pohodová jízda Kordas
Čtvrtek				18:20 – 19:20 R Závěsný systém „trx“ Nikola	19:30 – 21:00 R Cyklo trénink Kordas

Neděle			17:30 – 18:40 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