

Rozvrh na ZÁŘÍ 2019

AEROBIK – FITBOX

Pondělí	9:30 – 10:30 (od 9.9.) Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) Renata		16:00 -17:00 (od 9.9.) Cvičení pro ženy s nadváhou J.Valentová	17:10 – 18:10 Jóga pro zdravá záda Uzavřený kurz	18:20 – 19:20 Jóga s Lucií	19:30 – 20:45 (od 9.9.) Jógové kompenzační cvičení s Michalem pro chlapy i holky.
Úterý	9:00 – 10:30 Cvičení dětí a rodičů (1,5 a více) K. Kovandová tel. 792 400 092	14:30 -15:55 AE děti p.Šulcová tel. 724 944 659		17:10 – 18:10 Power jóga Alena M.	18:20 – 19:20 <u>R</u> Fitbox Lucka Jampílková	19:30 – 21:00 p. Šulcová
Středa				15:25 – 17:30 (od 11.9.) TIME DANCE p. Karvai tel. 778 038 988		19:10 - 20:10 Jóga s Lucií
Čtvrtek	9:30 – 10:30 Cvičení dětí BEZ RODIČŮ (2 a více roků) K. Kovandová	14:15 -16:45 AE dětí p.Šulcová tel. 724 944 659	17:00 – 18:15 (75 min) Hatha jóga Alena M.		18:20 – 19:20 <u>R</u> BOSU balanční cvičení Petr Kordík	
Pátek		14:30 - 16:55 Trénink cyklo kroužku - děti	17:00 -18:00 (od 13.9.) Cvičení pro ženy s nadváhou J.Valentová			
Sobota	10:00 – 11:00 Cvičení dle aktuální nabídky					
Neděle			17:00 – 18:00 <u>R</u> Fitbox Lucka J.		19:10 – 20:10 (od 2.9.) Jóga s Lucií Lucie P.	

Rozvrh

ZÁVĚSNÉ SYSTÉMY, JUMPING, SCHWINN Cycling, BOSU

Pondělí			17:10 – 18:10 <u>R</u> Jumping Veronika	18:20 – 19:20 <u>R</u> Závěsný systém „trx“ Nikola	19:30 – 20:40 <u>R</u> (od října) Cycling + TRX Aleš
Úterý				18:20 – 19:20 <u>R</u> (od 24.10.) lehká cycling lekce Eva G.	19:30 – 21:00 <u>R</u> (od 22.10.) Cyklo trénink Štěpán
Středa				18:00 – 19:00 <u>R</u> (od 25.9.) cycling lekce Martina	19:10 – 20:10 <u>R</u> (od 25.9.) RED TEAM – pohodová jízda Kordas
Čtvrtek				18:20 – 19:20 <u>R</u> Závěsný systém „trx“ Nikola	19:30 – 21:00 <u>R</u> (od 24.10.) Cyklo trénink plus BOSU Kordas

Neděle			18:00 – 19:10 <u>R</u> 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