

Rozvrh na BŘEZEN 2020

AEROBIK – FITBOX

Pondělí	9:30 – 10:30 Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) Renata	16:00 -17:00 Cvičení pro ženy s nadváhou J.Valentová	17:10 – 18:10 <u>R</u> BOSU balanční cvičení Katka (na spininku..)	17:10 – 18:10 Jóga pro zdravá záda Uzavřený kurz	18:20 – 19:20 Jóga s Lucií	19:30 – 20:30 Pilates Monika Crhová
Úterý	9:00 – 10:30 Cvičení dětí a rodičů (1,5 a více) K. Kovandová tel. 792 400 092	14:15 -15:55 <i>Aerobic club Jičín</i> tel. 724 944 659	16:00 – 17:00 Hejbolata a školčata (3 – 6 let) K. Kovandová	17:10 – 18:10 Power jóga Alena M.	18:20 – 19:20 <u>R</u> Fitbox Lucka Jampilková	19:30 – 21:00 <i>Aerobic club Jičín</i>
Středa	9:30 – 10:30 Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) Pěťa K.		15:25 – 17:30 TIME DANCE T. Karvai tel. 778 038 988	18:00 – 19:00 TABATA, intervalový a kondiční trénink PÁJA L.		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 <i>Aerobic club Jičín</i> 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 Cyklo kroužek Jičín	17:00 -18:00 Cvičení pro ženy s nadváhou J.Valentová	18:10 -19:10 KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ nejen pro BĚŽCE Lukáš Mikšík		
Sobota	10:00 – 11:00 Cvičení dle aktuální nabídky			PRONÁJMY PRO DĚTSKÉ OSLAVY ...		
Neděle				18:10 – 19:10 Jóga s Lucií Lucie P.		

Rozvrh

ZÁVĚSNÉ SYSTÉMY, JUMPING, SCHWINN Cycling, BOSU

Pondělí			17:10 – 18:10 <u>R</u> BOSU balanční cvičení Katka	18:20 – 19:20 <u>R</u> lehká cycling lekce Eva G.	19:30 – 20:40 <u>R</u> Cycling + TRX Aleš
Úterý			17:10 – 18:10 <u>R</u> Jumping Veronika		19:30 – 21:00 <u>R</u> Cyklo trénink Štěpán
Středa				18:00 – 19:00 <u>R</u> cycling lekce Martina H.	19:10 – 20:10 <u>R</u> RED TEAM – pohodová jízda Kordas
Čtvrtek			16:00 – 16:55 <u>R</u> Jumping Pája	18:20 – 19:20 <u>R</u> Závěsný systém „trx“ Nikola S.	19:30 – 21:00 <u>R</u> Cyklo trénink + BOSU Kordas

Neděle			17:30 – 18:45 <u>R</u> Kruhový trénink Mirka / Vanda	
---------------	--	--	---	--

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