

Rozvrh na Říjen 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 Jóga pro zdravá záda Uzavřený kurz	18:20 – 19:20 Jóga s Lucíí	19:30 – 20:30 <u>R</u> Joga (nejen) pro chlapy Michal
Úterý	9:00 – 10:30 Cvičení dětí a rodičů (1,5 a více) K. Kovandová tel. 792 400 092	14:15 -15:55 Aerobic club Jičín 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 Jampílková	19:30 – 21:00 Aerobic club Jičín
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 Makej s Pájou TABATA, intervalový a kondiční trénink		19:10 - 20:10 Jóga s Lucíí
Čtvrtek	9:00 – 10:30 Cvičení dětí a rodičů (1,5 a více) K. Kovandová Ičo: 02612763	14:15 -16:45 Aerobic club Jičín tel. 724 944 659	17:00 – 18:15 (75 min) Hatha jóga Alena M.		18:20 – 19:20 <u>R</u> Kompenzační trénink Petr Soukup	19:30 – 20:30 <u>R</u> Kompenzační trénink Petr Soukup
Pátek	9:30 – 10:30 Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) Pěťa K.	14:30 - 16:55 Cyklo kroužek Jičín	17:00 -18:00 Cvičení pro ženy s nadváhou J.Valentová			
Sobota	10:00 – 11:00 Sobotní afterparty se Šárkou (nebude 24.10.)				PRONÁJMY PRO DĚTSKÉ OSLAVY ...	
Neděle	9:30 – 18:15 (75 min) Joga nejen po porodu (od října) Alena M.			19:00 – 20:00 Jóga s Lucíí 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> Lehká cycling lekce Eva G.	19:30 – 20:40 <u>R</u> Cycling + TRX Aleš (od října)
Úterý			17:10 – 18:10 <u>R</u> BOSU balanční cvičení Katka	18:20 – 19:20 <u>R</u> Pilates Monika Crhová	19:30 – 21:00 <u>R</u> Cyklo trénink Štěpán (od října)
Středa				18:00 – 19:00 <u>R</u> cycling lekce Martina H. (od14.10.)	19:10 – 20:10 <u>R</u> pohodová jízda Kordas
Čtvrtek				18:20 – 19:20 <u>R</u> Závěsný systém „trx“ Nikola S.	19:30 – 21:00 <u>R</u> Cyklo trénink + BOSU Kordas (od října)

Neděle			18:00 – 19:15 <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