

## Rozvrh na ŘÍJEN 2021

## TĚLOCVIČNA I.

Pondělí	9:30 – 10:30 Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) Renata	14:00 – 14:55 Joga s dětmi K. Tomíčková	16:00 – 17:00 Cvičení s Jitkou Valentovou Tel: 607 617 658	17:10 – 18:10 Jóga pro zdravá záda (kurz...)	18:20 – 19:20 Jóga s Lucii	
Úterý	9:00 – 10:30 Cvičení dětí a rodičů (1,5 a více) K. Kovandová tel. 792 400 092		14:15 – 17:00 Aerobic club Jičín 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 Aerobic club Jičín
Středa	9:30 – 10:30 Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) Katka S.		15:25 – 17:30 Angels T. Karvai tel. 730 673 478	18:00 – 19:15 <u>R</u> Kompenzační kondiční trénink Petr Soukup !!!		
Čtvrtek	9:00 – 10:30 Cvičení dětí a rodičů (1,5 a více) K. Kovandová	15:45 – 16:45 (od 7.10) Hejbolata a školčata (3 – 6 let) K. Kovandová	17:00 – 18:15 (75 min) Hatha jóga Alena M.			
Pátek		14:30 – 16:55 Cyklo klub Jičín	17:00 – 18:00 Cvičení s Jitkou Valentovou Tel: 607 617 658			
Sobota	PRONÁJMY PRO DĚTSKÉ OSLAVY ...					
Neděle	9:30 – 10:30 (75 min) Joga nejen po porodu – <b>KURZ</b> Alena M.			17:15 – 18:15 <u>R</u> Zumba s Ivankou Iva Menclová		18:30 – 19:30 Jóga s Lucii Lucie P.

## Rozvrh na ŘÍJEN 2021

## TĚLOCVIČNA II.

Pondělí			17:10 – 18:10 <u>R</u> Jumping Veronika	18:20 – 19:20 <u>R</u> BOSU balanční cvičení Katka	19:30 – 20:40 <u>R</u> Cycling + TRX Aleš (od října)
Úterý				18:20 – 19:20 <u>R</u> (od 5.10.) Lehká cycling lekce Eva G.	19:30 – 21:00 <u>R</u> Cyklo trénink Štěpán (od října)
Středa				18:00 – 19:00 <u>R</u> cycling lekce Martina H.	19:10 – 20:10 <u>R</u> pohodová jízda Kordas (od 21.10:))
Čtvrtek			17:00 – 18:00 <u>R</u> Pilates Monika Crhová	18:20 – 19:20 <u>R</u> (od 16.9.) Závěsný systém „trx“ Nikola S.	19:30 – 21:00 <u>R</u> Cyklo trénink + BOSU Kordas (od října)

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