

Rozvrh na ZÁŘÍ 2021 (od 6.9.2021)
AEROBIK – FITBOX

| | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|---|---|
| Pondělí | 9:30 – 10:30 Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) Renata | 14:00 – 14:55 Joga s dětmi K. Tomíčková Ičo: 87719282 | 16:00 -17:00 Cvičení s Jitkou Valentovou Tel: 607 617 658 | 17:10 – 18:10 Jóga pro zdravá záda (od 13.9.) | 18:20 – 19:20 Jóga s Lucíí | |
| Úterý | 9:00 – 10:30 Cvičení dětí a rodičů (1,5 a více) K. Kovandová tel. 792 400 092 Ičo: 02612763 | | 14:15 -17:00 Aerobic club Jičín tel. 724 944 659 | 17:10 – 18:10 Power jóga Alena M. | 18:20 – 19:20 R Fitbox Lucka Jampílková | 19:30 – 21:00 Aerobic club Jičín |
| Středa | 9:30 – 10:30 Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) Katks S. | | 15:25 – 17:30 Angels T. Karvai tel. 730 673 478 | 18:00 – 19:15 R (od 15.9.) Kompenzační kondiční trénink Petr Soukup !!! | | |
| Čtvrtek | 9:00 – 10:30 Cvičení dětí a rodičů (1,5 a více) K. Kovandová Ičo: 02612763 | 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. | | 18:20 – 19:20 R Fitbox Lucka Jampílková | |
| 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 – 18:15 (75 min) Joga nejen po porodu (od 19.9. – dokončení kurzu 2020) Alena M. | | | 18:00 – 19:00 Jóga s Lucíí Lucie P. | | |

Rozvrh
ZÁVĚSNÉ SYSTÉMY, JUMPING, SCHWINN Cycling, BOSU

| | | | | |
|----------------|--|--|--|--|
| Pondělí | | 17:10 – 18:10 R Jumping Veronika | 18:20 – 19:20 R (od 13.9.) BOSU balanční cvičení Katka | 19:30 – 20:40 R Cycling + TRX Aleš (od října) |
| Úterý | | | 18:20 – 19:20 R (od 5.10.) Lehká cycling lekce Eva G. | 19:30 – 21:00 R Cyklo trénink Štěpán (od října) |
| Středa | | | 18:00 – 19:00 R cycling lekce Martina H. (od října) | 19:10 – 20:10 R pohodová jízda Kordas (od října) |
| Čtvrtek | | 17:00 – 18:00 R (od 16.9.) Pilates Monika Crhová | 18:20 – 19:20 R (od 16.9.) Závěsný systém „trx“ Nikola S. | 19:30 – 21:00 R Cyklo trénink + BOSU Kordas (od října) |

| | | | | |
|---------------|--|--|--|--|
| Neděle | | | 18:00 – 19:15 R Kruhový trénink Vanda | |
|---------------|--|--|--|--|

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