

Rozvrh na ZÁŘÍ 2021 (od 20.9.2021)
AEROBIK – FITBOX

Pondělí	9:30 – 10:30 Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) Renata	14:00 – 14:55 Joga s dětmi K. Tomíčková	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 R 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 R 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.		18:20 – 19:20 R Zumba s Ivankou Iva Menclová	
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 – NOVÝ KURZ Alena M.			17:15 – 18:15 R Zumba s Ivankou Iva Menclová		18:30 – 19:30 Jóga s Lucii Lucie P.

Rozvrh
ZÁVĚSNÉ SYSTÉMY, JUMPING, SCHWINN Cycling, BOSU

Pondělí		17:10 – 18:10 R Jumping Veronika	18:20 – 19:20 R 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 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			17:30 – 18:45 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