

**TĚLOCVIČNA I.**

|         |                                                                                                      |                                                                                 |                                                                           |                                                                       |                                                         |                                               |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Pondělí | <b>9:30 – 10:30</b><br>Cvičení rodičů<br>s dětmi (1,5 – 3r.)<br>Renata                               | <b>14:00 – 14:55</b><br>Joga s dětmi<br>K. Tomíčková                            | <b>16:00 -17:00</b><br>Cvičení s Jitkou<br>Valentovou<br>Tel: 607 617 658 |                                                                       | <b>18:20 – 19:20</b><br>Jóga s Lucií                    |                                               |
| Úterý   | <b>9:00 – 10:30</b><br>Cvičení dětí a<br>rodičů<br>(1,5 a více )<br>K. Kovandová<br>tel. 792 400 092 |                                                                                 | <b>14:15 -17:00</b><br>Aerobic club<br>Jičín tel.<br>724 944 659          | <b>17:10 – 18:10</b><br>Power jóga<br>Alena M.                        | <b>18:20 – 19:20 R</b><br>Fitbox<br>Lucka<br>Jampílková | <b>19:30 – 21:00</b><br>Aerobic club<br>Jičín |
| Středa  | <b>9:30 – 10:30</b><br>Cvičení rodičů<br>s dětmi (1,5 – 3r.)<br>Katka S.                             |                                                                                 | <b>15:25 – 17:30</b><br>Taneční skupina<br>Angels                         | <b>18:00 – 19:15 R</b><br>Kompenzační kondiční trénink<br>Petr Soukup |                                                         | <b>19:20 – 20:20</b><br>Jóga s Lucií          |
| Čtvrtek | <b>9:00 – 10:30</b><br>Cvičení dětí a<br>rodičů<br>(1,5 a více )<br>K. Kovandová                     | <b>15:45 – 16:45</b><br>Hejbolata a<br>školčata<br>(3 – 6 let )<br>K. Kovandová | <b>17:00 – 18:15 (75 min )</b><br>Hatha jóga<br>Alena M.                  |                                                                       | <b>18:20 – 19:20 R</b><br>Fitbox<br>Lucka<br>Jampílková |                                               |
| Pátek   |                                                                                                      | <b>14:30 - 16:55</b><br>Cyklo klub Jičín                                        | <b>17:00 -18:00</b><br>Cvičení s Jitkou Valentovou<br>Tel: 607 617 658    |                                                                       |                                                         |                                               |
| Sobota  | PRONÁJMY PRO DĚTSKÉ OSLAVY ...                                                                       |                                                                                 |                                                                           |                                                                       |                                                         |                                               |
| Neděle  |                                                                                                      |                                                                                 |                                                                           |                                                                       |                                                         |                                               |

**TĚLOCVIČNA II.**

|         |  |  |                                                             |                                                                   |                                                             |
|---------|--|--|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Pondělí |  |  | <b>17:10 – 18:10 R</b><br>Jumping<br>Veronika               |                                                                   | <b>19:30 – 20:40 R</b><br>Cycling + TRX<br>Aleš             |
| Úterý   |  |  | <b>17:10 – 18:10 R</b><br>BOSU<br>balanční cvičení<br>Katka | <b>18:20 – 19:20 R</b><br>Cycling - lehká cycling lekce<br>Eva G. | <b>19:30 – 21:00 R</b><br>Cyklo trénink<br>Štěpán           |
| Středa  |  |  |                                                             | <b>18:00 – 19:00 R</b><br>cycling lekce<br>Martina H.             | <b>19:10 – 20:10 R</b><br>pohodová jízda<br>Kordas          |
| Čtvrtek |  |  | <b>17:00 – 18:00 R</b><br>Pilates<br>Monika Crhová          | <b>18:20 – 19:20 R</b><br>Závěsný systém „trx“<br>Nikola S.       | <b>19:30 – 21:00 R</b><br>Cyklo trénink +<br>cvičení Kordas |

|        |  |  |                                                    |  |
|--------|--|--|----------------------------------------------------|--|
| Neděle |  |  | <b>17:30 – 18:45 R</b><br>Kruhový trénink<br>Vanda |  |
|--------|--|--|----------------------------------------------------|--|