

|                                                           |                                                                           |                                                                                                  |                                                                  |                                                                                        |                                                                       |                                                                 |                                                                                     |                     |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Pondělí                                                   | 9:30 – 10:30<br>Cvičení rodičů<br>s dětmi (1,5 – 3r.)<br>Renata           | 14:00 – 14:55<br>Joga s dětmi<br>K. Tomíčková                                                    | 15:30 - 16:30<br>Cyklo klub Jičín                                | 17:00 - 18:00<br>Cvičení<br>s Jitkou<br>Valentovou<br>Tel: 607 617 658                 | 18:20 – 19:20<br>Jóga s Lucií                                         | 19:30 – 20:30<br><u>R</u><br>Latino ladies<br>Aneta<br>Machačná |                                                                                     |                     |
| Úterý                                                     | 6:15 – 7:30<br>Kondiční<br>trénink s<br>Petrem<br>Soukupem                | 9:00 – 10:30<br>Cvičení dětí a<br>rodičů<br>(1,5 a více )<br>K. Kovandová<br>tel.<br>792 400 092 | 14:15 -<br>17:00<br><br>Aerobic<br>club Jičín<br>tel.            | 17:10 –<br>18:10 <u>R</u><br>BOSU<br>balanční<br>cvičení<br>Katka<br>tělocvična<br>II. | 17:10 – 18:10<br><br>Power jóga<br>Alena M.                           | 18:20 – 19:20 <u>R</u><br>Fitbox<br>Lucka<br>Jampílková         | 18:20 – 19:20<br><u>R</u><br>Závěsný<br>systém „trx“<br>Nikola S.<br>tělocvična II. | Volné k<br>pronájmu |
| Středa                                                    |                                                                           |                                                                                                  | 15:30 – 17:40<br>Taneční skupina<br>Angels                       | 17:45 – 18:45<br>Jóga s Lucií<br>pro zdravá<br>záda                                    | 19:00 – 20:15 <u>R</u><br>Kompenzační kondiční trénink<br>Petr Soukup |                                                                 |                                                                                     |                     |
| Čtvrtek                                                   | 9:00 – 10:30<br>Cvičení dětí a<br>rodičů<br>(1,5 a více )<br>K. Kovandová | 16:00 – 17:00<br>Hejbolata a<br>školčata<br>(3 – 6 let )<br>K. Kovandová                         | 17:10 – 18:10<br>Hatha joga<br>Alena Milková                     | 17:10 – 18:10 <u>R</u><br>(tělocvična II. )<br>Pilates<br>Monika Crhová                | 18:20 – 19:20 <u>R</u><br>Fitbox<br>Lucka<br>Jampílková               | 19:30 – 20:30<br>Latino ladies<br>Aneta<br>Machačná<br><u>R</u> |                                                                                     |                     |
| Pátek                                                     |                                                                           | 14:30 - 16:55<br>Cyklo klub Jičín                                                                | 17:00 - 18:00<br>Cvičení s Jitkou Valentovou<br>Tel: 607 617 658 | 18:05 - 19:10<br>Aerobic club<br>Jičín                                                 | 19:15 – 21:15<br>„Šermíři“                                            |                                                                 |                                                                                     |                     |
| SOBOTA A NEDĚLE .... PRONÁJMY PRO DĚTSKÉ OSLAVY a podobně |                                                                           |                                                                                                  |                                                                  |                                                                                        |                                                                       |                                                                 |                                                                                     |                     |

**TĚLOCVIČNA II.**

|         |  |                                                             |                                                             |                                                             |
|---------|--|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Pondělí |  |                                                             | 18:20 – 19:20 <u>R</u><br>Jumping<br>Veronika               | 19:30 – 20:40 <u>R</u><br>Cycling + TRX<br>Aleš             |
| Úterý   |  | 17:10 – 18:10 <u>R</u><br>BOSU<br>balanční cvičení<br>Katka | 18:20 – 19:20 <u>R</u><br>Závěsný systém „trx“<br>Nikola S. | 19:30 – 21:00 <u>R</u><br>Cyklo trénink<br>Štěpán           |
| Středa  |  |                                                             | 17:45 – 18:45 <u>R</u><br>cycling lekce<br>Martina H.       | 19:00 – 20:00 <u>R</u><br>Cycling pohodová<br>jízda Kordas  |
| Čtvrtek |  | 17:10 – 18:10 <u>R</u><br>Pilates<br>Monika Crhová          | 18:20 – 19:20 <u>R</u><br>Závěsný systém „trx“<br>Nikola S. | 19:30 – 21:00 <u>R</u><br>Cyklo trénink +<br>cvičení Kordas |
| Neděle  |  |                                                             | 17:30 – 18:40 <u>R</u><br>Kruhový trénink<br>Vanda          |                                                             |

Hodiny označené R je nutno rezervovat. AKTUÁLNÍ ROZVRH vždy na [www.fitclubjicin.cz](http://www.fitclubjicin.cz),  
[petr.kordik@centrum.cz](mailto:petr.kordik@centrum.cz),  
tel: 737 948 738  
tel: 737 948 738