

Pondělí	9:30 – 10:30 Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) P.Kordík / E.Cyranyová	15:00 - 15:50 Sportovní příprava (4 - 6 roků) P.Kordík/B.Krupičková	16:00 -17:00 Cvičení pro ženy s nadváhou J.Valentová	17:10 – 18:10 Pilates - form. postavy Šárka Deuseová		18:20 – 19:20 <u>R</u> CrossFit Nikola
Úterý	9:00 – 10:30 Cvičení dětí (1,5 a více) K. Kovandová tel. 792 400 092	14:30 -17:00 AE děti p.Šulcová tel. 724 944 659	17:10 – 18:10 Power yoga A.Milková	18:20 – 19:20 <u>R</u> Fitbox Lucka Jampílková		20:00 – 21:00 <u>R</u> TABU - Cvičení pánevního dna info; Ema Čapková/ S.Podhrazsky 778 084 034
Středa	9:30 – 10:30 Cvič. rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) Zlatka O.	13:15 -15:15 AE děti p.Šulcová tel. 724 944 659	15:25 - 17:25 TIME DANCE p. Karvai tel. 778 038 988	17:30 - 18:15 INTERVALOVÝ TRÉNINK P.Malátová	18:20 – 19:20 Bodyform M.Svobodová	19:25 - 20:25 Power yoga Andrea Fraňková
Čtvrtek	9:00 – 10:30 Cvičení dětí (1,5 a více) K. Kovandová tel. 792 400 092	13:15 -17:00 AE děti p.Šulcová tel. 724 944 659	17:10 – 18:10 Power yoga A.Milková		18:20 – 19:20 STEP aerobik mix Katka Srbová	
Pátek			17:00 -18:00 Cvičení pro ženy s nadváhou J.Valentová		18:10 – 19:10 BODYFORM Šárka Šimáková	
Sobota	10:00 – 11:00 Cvičení dle aktuální nabídky					
Neděle			16:15 – 17:15 <u>R</u> <u>STRONG by ZUMBA</u> <u>NOVÝ POSILOVACÍ</u> <u>PROGRAM</u> Lucie Adamcová		17:30 – 18:30 <u>R</u> <u>ZUMBA fitness</u> <u>Lucie Adamcová</u>	

Rozvrh
ZÁVĚSNÉ SYSTÉMY, JUMPING, SCHWINN C.,

Pondělí				18:20 – 19:20 <u>R</u> JUMPING Veronika	19:30 – 20:30 <u>R</u> Cycling plus TRX Aleš
Úterý			17:10 – 18:10 <u>R</u> JUMPING Radka	18:20 – 19:20 <u>R</u> „spalování tuků“ lehká cycling lekce Eva Grešková	19:30 – 21:00 <u>R</u> Cyklo trénink Štěpán
Středa			17:00 – 18:10 <u>R</u> „Kruhový trénink 70 min Mirka / Adéla	18:20 – 19:20 <u>R</u> „spalování tuků“ lehká cycling lekce Martina	19:25 – 20:25 <u>R</u> RED TEAM – pohodová jízda Kordas
Čtvrtek			17:10 – 18:10 <u>R</u> JUMPING Veronika	18:20 – 19:20 <u>R</u> Závěsný systém „trx“ Nikola	19:30 – 21:00 <u>R</u> Cyklo trénink Kordas
Pátek					
Neděle			17:30 – 19:30 <u>R</u> Kruhový trénink 70 min Mirka / Adéla		

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