

Změna rozvrhu vyhrazena, sledujte on-line rozvrh
Platnost rozvrhu: 23. 9. 2024 - 18. 5. 2025

Multifunkční sál - velký

	06:45-07:35	09:00-09:55		11:35-12:10	16:00-16:55	16:30-17:25	17:45-18:40	19:00-19:55
SÁL 1	PO Jóga Elišová			Tvarování 35min Vejpustková		Kruhový trénink Fekl	Bosu Vrábliková	Jóga Nováková
	ÚT	Move-it 9:05 Laitl			Dětské cvičení (6-12 let) Janovská	TRX 17:10 Turková	Jumping 18:05 Turková	Perfect Body 19:10 Katzerová (45 min)
	ST Jóga Elišová			Tvarování 35min Vejpustková		Kruhový trénink Turek/Šebestová	Tabata Vrábliková	Jumping Varyšová
	ČT	Core Vejpustková				Move-it cardio Fekl	Jumping Radošová	Tvarování postavy Padrtová
	PÁ	Tabata 8:30 Vrábliková		Stretch Jóga Nováková	TRX 15:25 Tuháčková			
	SO	Kruhové posilování Júza						
	NE	Tvarování postavy Padrtová				Jumping 17:00 Radošová	Tvarování postavy 18:15 Tuháčková (35 min)	Fitness Jóga Elišová

Indoor Cycling / H.E.A.T. Program

	06:45-07:35	09:00 - 09:55	10:00 - 10:50		15:30-16:20	16:25-17:15	17:30-18:25	18:45-19:35
SÁL 2	PO				H.E.A.T. Program Nováková	H.E.A.T. Program Tuháčková	Indoor Cycling 17:45 Fekl	H.E.A.T. Program 18:55 Slámová
	ÚT H.E.A.T. Program Guntorád					H.E.A.T. Program Prášilová	H.E.A.T. Program Šebestová	H.E.A.T. Program Varyšová
	ST	Indoor Cycling 8:20 Fekl				H.E.A.T. Program Tuháčková	H.E.A.T. Program Šebestová	Indoor Cycling Hanzilová
	ČT H.E.A.T. Program Slámová				H.E.A.T. Program Nováková	H.E.A.T. Program Pitoňáková	Indoor Cycling 17:45 Fekl	
	PÁ				H.E.A.T. Program 15:00 Nováková	Indoor Cycling Tuháčková		
	SO		H.E.A.T. Program Nováková					
	NE		Indoor Cycling 8:45 Kadlecová	H.E.A.T. Program Maroušková			H.E.A.T. Program 17:15 Tuháčková	H.E.A.T. Program 18:20 Varyšová

Multifunkční sál - malý

	06:45-07:40				15:25-16:15	16:30-17:25	17:30-18:25	
SÁL 3	PO						Flowin 17:25 Tuháčková	
	ÚT				Flowin Prášilová	Pilates Hansová	Jóga 17:40 Eliášová	
	ST						Pilates Hansová	
	ČT				Flowin Prášilová		Jóga 17:40 Eliášová	
	PÁ Flowin Tuháčková							
	SO							
NE								

Zima

24+/25



fitness
your professional center