

Platnost rozvrhu od 1.11.2018

www.doubleDRIVE.cz

Pondělí		Úterý		Středa		Čtvrtek		Pátek		Sobota	
		6.30	SPINNING® [55] ♥							9.00	HUMAN SPORT [45]
7.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]			8.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]	7.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]	9.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]	10.00	SPINNING+KRANK [55] ♥
9.00	pěkné pozadí [25]	8.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]	9.00	BOSU core [25]	8.30	strečink[20]	9.00	pěkné pozadí [25]	10.30	TRX [45]
9.30	pevné břicho [25]	9.00	bodyforming [55]	9.30	pevné břicho [25]	9.00	HUMAN SPORT [45]	9.30	pevné břicho [25]	14.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]
10.00	SPINNING®+KRANK [55] ♥	10.00	TRX [45]	10.30	TRX [45]	9.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]	10.30	TRX [45]	16.00	pěkné pozadí [25]
10.30	činky[25]	11.00	HUMAN SPORT [45]	11.30	SPINNING®+KRANK [55] ♥	11.30	pevné břicho [25]			16.30	pevné břicho [25]
11.30	zdravá záda [25]									18.00	HUMAN SPORT [45]
										??	Outdoorová sobota
14.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]	15.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]							Neděle	
16.30	strečink[20]	16.30	TABATA [25]	14.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]	16.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]	16.30	Pilates [55-90]		
16.00	ZONE MATCH [60]	17.00	SPINNING®+KRANK [90] ♥	17.00	HUMAN SPORT [45]	17.00	SPINNING® [55] ♥	16.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]	9.00	TRX [45]
17.00	bodyforming [55]	17.00	pěkné pozadí [25]	17.00	BOSU cardio [55]	17.00	TRX [45]	16.00	bodyforming [55]	10.00	HUMAN SPORT [45]
18.00	SPINNING® [55] ♥	17.30	pevné břicho [25]	17.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]	18.00	Power joga [55]	17.00	SPINNING® [55] ♥		
18.00	TRX [45]	18.00	HUMAN SPORT [45]	18.00	TRX [45]	18.00	CORE střed těla [45]	17.00	strečink[20]	14.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]
19.00	SPINNING® [55] ♥	19.00	Power joga [90]	18.00	SPINNING® [55] ♥	19.00	HUMAN SPORT [45]	17.30	zdravá záda [25]	17.00	bodyforming [55]
19.00	HUMAN SPORT [45]	19.00	činky[25]	19.00	bodyforming [55]	19.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]	18.00	ZONE MATCH Ⓜ [60]	18.00	SPINNING® [55] ♥
9.00-11.00	hlídání dětí [120]	8.00-10.00	hlídání dětí [120]	9.00-10.00	hlídání dětí [120]	8.30-10.00	hlídání dětí [120]	9.00-10.00	hlídání dětí [120]	18.00	TRX [45]

lekce STUDIO 2 max pro 20 lidí (lekce se konají od 2 účastníků)
Spinning® [55] + Kranking [55] ♥ trénink dle tepové frekvence

lekce STUDIO 1 max pro 15 lidí (lekce se konají od 2 účastníků)
Pilates [55]
BOSU cardio [45]
Power joga[55]
THAIBOX [55]
pěkné pozadí [25]
pevné břicho [25]

bodyforming [55]
TABATA [25]
 aerobní lekce s prvky sebeobrany
 cvičení na posílení hýžďových svalů
 cvičení na posílení břišních svalů

cvičení ve funkční zóně max pro 8 lidí (lekce se konají od 1 účastníka)
TRX [45]
bodyforming [55]
zdravá záda [25]
CORE střed těla [45]
Strečink[20]
Činky[25]
BOSU core [25]

hlídání dětí od 3 let, na telefonickou objednávku

cvičení vedené osobním trenérem max pro 12 lidí
 (lekce se konají od 2 účastníků)
HUMAN SPORT [45] - intenzivní vedený kruhový trénink všech svalových skupin

Outdoorová sobota - sportovní aktivity dle aktuální nabídky
 - podrobnosti na www stránkách a nástěnkách

... [55] trvání lekce v minutách, dodržujte začátky a konce lekcí.
 Během lekcí platí zákaz používání mobilních telefonů
 Noste s sebou prosím vhodnou obuv a během lekcí používejte ručník