

Platnost rozvrhu od 1. 10. 2022

www.doubleDRIVE.cz

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
			7.00 bodyforming [55] 8.30 strečink[20]		
9.00 pěkné pozadí [25] 9.30 pevné břicho [25] 10.30 činky[25] 11.30 zdravá záda [25]	9.00 bodyforming [55] 10.00 TRX [45] 11.00 HUMAN SPORT [45]	9.00 BOSU core [25] 9.30 pevné břicho [25] 10.30 TRX [45]	9.00 HUMAN SPORT [45]	9.00 pěkné pozadí [25] 9.30 pevné břicho [25] 10.30 TRX [45]	9.00 HUMAN SPORT [45] 10.30 TRX [45] 16.00 pěkné pozadí [25] 16.30 pevné břicho [25] 18.00 HUMAN SPORT [45] ?? Outdoorová sobota
	16.30 TABATA [25]		11.30 pevné břicho [25]		Neděle
16.30 strečink[20] 17.00 bodyforming [55] 18.30 SPINNING* [55] ♥ 18.00 TRX [45] 19.00 HUMAN SPORT [45]	17.00 pěkné pozadí [25] 17.30 pevné břicho [25] 18.00 SPINNING*+KRANK [55] ♥ 18.00 HUMAN SPORT [45] 19.00 Power joga [90] 19.00 činky[25]	17.00 HUMAN SPORT [45] 17.00 BOSU cardio [55] 18.00 Saunový ceremoniál [120] 18.00 TRX [45] 18.00 SPINNING* [55] ♥ 19.00 bodyforming [55]	17.00 HIIT [45] 18.00 CORE střed těla [45] 19.00 HUMAN SPORT [45]	16.00 bodyforming [55] 17.00 SPINNING* [55] ♥ 17.00 strečink[20] 17.30 zdravá záda [25]	9.00 TRX [45] 10.00 HUMAN SPORT [45] 17.00 bodyforming [55] 18.00 TRX [45]

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]

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]
BOSU cardio [55] bodyforming [55]
Power joga [55 a 90] TABATA [25]
HIIT [45]
pěkné pozadí [25] cvičení na posílení hýžďových svalů
pevné břicho [25] cvičení na posílení břišních svalů

cvičení ve funkční zóně max pro 8 lidí [lekce se konají od 1 účastníka]
TRX [45] cvičení s váhou vlastního těla
bodyforming [55] formování celého těla
zdravá záda [25] cvičení na posílení zádových svalů
CORE střed těla [45] posilování vnitřního stabilizačního systému
Strečink[20] protahovací lekce
Činky[25] správná technika cvičení s činkami
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