

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
	6.30 SPINNING® [55] ♥		7.00 bodyforming [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]	14.00 ZONE MATCH 📈 [60]			
16.30 strečink[20]	16.30 TABATA [25]	17.00 HUMAN SPORT [45]			
16.00 ZONE MATCH [60]	17.00 pěkné pozadí [25]	17.00 BOSU cardio [55]	16.00 ZONE MATCH 📈 [60]		
17.00 bodyforming [55]	17.00 ZONE MATCH 📈 [60]	17.00 ZONE MATCH 📈 [60]	17.00 HIIT [45]	16.00 ZONE MATCH 📈 [60]	9.00 TRX [45]
18.00 SPINNING® [55] ♥	17.30 pevné břicho [25]	18.00 Saunový ceremoniál [120]	18.00 SPINNING® [55] ♥	16.00 bodyforming [55]	10.00 HUMAN SPORT [45]
18.00 TRX [45]	18.00 SPINNING®+KRANK [55] ♥	18.00 FitPainFree [60]	18.00 Power joga [55]	17.00 SPINNING® [55] ♥	
19.00 SPINNING® [55] ♥	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 HUMAN SPORT [45]	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 činky[25]	19.00 bodyforming [55]	19.00 ZONE MATCH 📈 [60]	18.00 ZONE MATCH 📈 [60]	18.00 SPINNING® [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)
FitPainFree [60] **bodyforming [55]**
BOSU cardio [55] **TABATA [25]**
Power joga [55 a 90]
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 zádočných 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