

## ROZVRH LEKCÍ AEROBIKU

Platí od 1. května 2017

Centrum Chodov, Roztylská 2321/19, Praha 4

SÁL 1. - ROZVRH LEKCÍ AEROBIKU

	9.00 - 9.55			16.15 - 17.10	17.15 - 18.15	18.30 - 19.30
Po	Body Styling Maříková Pavla			Kruhový trénink Skořepa J. /Zitta V.	ABS (břicho) ** Nehasil Martin	Power Yoga Nehasil Martin
Út	8.30 - 9.25 formování hýždí* Dytrychová Lucie				17.00 - 17.55 Body Training* Pastuchová Lucie	18.00 - 18.55 Aerobic Energy** Pastuchová Lucie
	7.30 - 8.25 Body Styling Přechová Sylva			Kruhový trénink Skořepa J. /Zitta V.	Body Training * Dytrychová Lucie	TWB * Maříková Pavla
Čt	EU Step * Pospíšilová Romana				Piloxing Hornáčková Daniela	Step-Body* Hornáčková Daniela
Pá	8.15 - 9.10 Body Stability * Přechová Sylva				17.00 - 17.55 Interval Body ** Nehasil Martin	18.00 - 18.55 Power Yoga Nehasil Martin
So						
Ne					19.00 - 20.00 Zumba-ABS Hornáčková D.	

Obtížnost lekcí: \* začátečníci \*\* mírně pokročilí \*\*\* pokročilí **NOVÉ LEKCE**  
Změna programu vyhrazena.

## ROZVRH LEKCÍ CYCLINGU

Platí od 1. května 2017

Centrum Chodov, Roztylská 2321/19, Praha 4

SÁL CYCLING

	10.00 - 10.55			17.30 - 18.25	18.15 - 19.15	19.30 - 20.30
Po					Šimák Martin	
Út					Křížková Pavla	
St						
Čt					18.00 - 18.55 Cross Cycling Zitta Václav	
Pá						
So						
Ne						

Obtížnost lekcí: \* začátečníci \*\* mírně pokročilí \*\*\* pokročilí **NOVÉ LEKCE**  
Změna programu vyhrazena.