

PRÁZDNINOVÝ ROZVRH LEKCÍ AEROBIKU

Platí od 1. července do 18. září 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				17.00 - 17.55	18.00 - 18.55
	formování hýždí* Dytrychová Lucie				Body Training* Pastuchová Lucie	Aerobic Energy** Pastuchová Lucie
St	7.30 - 8.25			Kruhový trénink Skořepa J. / Zitta V.	Body Training* Dytrychová Lucie	TWB* Maříková Pavla
	Body Styling Přechová Sylva				Piloxing Hornáčková Daniela	Step-Body* Hornáčková Daniela
Čt	EU Step* Pospíšilová Romana				17.00 - 17.55	18.00 - 18.55
Pá					Interval Body** Nehasil Martin	Power Yoga Nehasil Martin
So						
Ne						

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

PRÁZDNINOVÝ ROZVRH LEKCÍ AEROBIKU

Platí od 1. července do 18. září 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						
St						
Čt					18.00 - 18.55	
					Cross Cycling Zitta Václav	
Pá						
So						
Ne						

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