


ROZVRH CVIČENÍ 2023

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
						
				16.15-17.15 TRX PEVNÍ FUNKČNÍ TĚLO Tonda		
				17.00-18.00 TRX classic Verča		
17.20-18.20 PILATES (Body&mind) Iveta	17.20-18.20 TABATA HIIT (total body, hýždě, core) Zuzka	17.20-18.20 PEVNÉ BŘICHO/ POZADÍ Evča	17.20-18.20 PEVNÉ BŘICHO/ ZDRAVÁ ZÁDA Kačka			
18.35-19.35 BACHATA (taneční lekce) Zuzka	18.35-19.35 BODY FORM Simča	18.35-19.35 BOSU CARDIO+ (posilování ruce, břicho) Léňa	18.35-19.35 POWER STEP + hýždě, břicho Simča	18.35-19.35 PRUŽNÉ TĚLO/BOSU STABILITY Evča		
				19.45-20.45 POWER JÓGA (Body&mind) Léňa		19.45-20.45 FUNKČNÍ INTERVALOVÝ TRÉNINK Kristýna

Prosíme o **REZERVACI** lekce, buď telefonicky: **731 551 169** nebo **elektronicky** (přihlašovací údaje Vám založíme na recepci posilovny)

Lekce se koná, pokud jsou aspoň 3 rezervované osoby! www.gymblesun.cz, Jihomoravské nám. 3, 627 00 Brno-Slatina