

# ROZVRH CVIČENÍ 2022

PONDĚLÍ ÚTERÝ STŘEDA ČTVRTEK PÁTEK SOBOTA NEDĚLE

R  
Á  
N  
O

08.30-09.30

SCHWINN  
CYCLING  
TRX  
Tonda

16.00-17.00

KRUHOVÝ  
TRÉNINK  
Kristýna

GYMNASTIKA  
pro děti  
(od 6 let)  
Barbora

V  
E  
Č  
E  
R

17.30-18.30

PILATES  
(Body&Mind)  
Iveta

TABATA  
HIIT  
(total body,  
hýždě, core)  
Zuzka

SCHWINN  
CYCLING  
Šárka

PEVNÉ  
BŘICHO  
Zuzka

18.45-19.45

TRX pomalá  
forma  
Veronika

BODY FORM  
Simča

BOSU  
CARDIO  
+ (posilování  
ruce, břicho)  
Léňa

POWER STEP+  
BŘICHO  
Simča

18.15-19.15  
STŘED TĚLA  
TRX  
Tonda

POWER CORE/  
BOSU  
STABILITY  
Evča

20.00-21.00

Funkční trénink  
HIIT  
Kristýna

POWER  
JÓGA  
Léňa

FUNKČNÍ  
INTERVALOVÝ  
TRÉNINK  
Kristýna

FUNKČNÍ  
INTERVALOVÝ  
TRÉNINK  
Kristýna

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

[www.gymbbluesun.cz](http://www.gymbbluesun.cz), Jihomoravské náměstí 3, 62700 Brno