

PRÁZDNINOVÝ ROZVRH CVIČENÍ (1.7. - 2.9. 2018)

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
R Á N O	08.00-09.00	HIGH POWER TRX SCHWINN CYCLING Tonda			HIGH POWER TRX SCHWINN CYCLING Tonda		
	08.30-09.30					SCHWINN CYCLING TRX Tonda / Kája střídání lektorů	
	10.00-11.30						
	09.00-10.30			TRX SCHWINN CYCLING Kája			
	16.15-17.15					SCHWINN CYCLING Šárka	
V E Č E R	17.30-18.30	POWER JÓGA Míša/Léňa střídání lektorek	TABATA HIIT total body, hýždě, core Monika	PERFECT BODY Dan	PEVNÉ BŘICHO Bobina		
	18.45-19.45	TRX Kája	BODY FORM Simča	BOSU CARDIO Léňa	POWER STEP+ BŘICHO Simča		POWER CORE/ BOSU STABILITY Evča
	20.00-21.00	HIIT Kája	TRX Tonda	POWER JÓGA Léňa	CROSS FIT Radek		