

MALÝ SÁL	RANNÍ	VEČERNÍ LEKCE	
	9,00-10,00	17,30-18,30	19,00-20,00
PÁ 01.12.2017			
SO 02.12.2017			
NE 03.12.2017			
PO 04.12.2017		ERŽA	MIKY L1
ÚT 05.12.2017			
ST 06.12.2017		JARDA	
ČT 07.12.2017			MIKY L2
PÁ 08.12.2017			
SO 09.12.2017			
NE 10.12.2017			
PO 11.12.2017		PEPA	MIKY L1
ÚT 12.12.2017			
ST 13.12.2017		PEPA	
ČT 14.12.2017			MIKY L2
PÁ 15.12.2017			
SO 16.12.2017			
NE 17.12.2017			
PO 18.12.2017		ERŽA	MIKY L1
ÚT 19.12.2017			
ST 20.12.2017		MARTINA	
ČT 21.12.2017			MIKY L2
PÁ 22.12.2017			
SO 23.12.2017			
NE 24.12.2017			
PO 25.12.2017		ZRUŠENO	
ÚT 26.12.2017			
ST 27.12.2017		ERŽA	
ČT 28.12.2017			
PÁ 29.12.2017			
SO 30.12.2017			
NE 31.12.2017			

VELKÝ SÁL	RANNÍ	VEČERNÍ LEKCE		
	9,00-10,00	16,45-17,45	18,00-19,00	19,15-20,15
PÁ 01.12.2017			JITKA	
SO 02.12.2017	PAVLÍNA			
NE 03.12.2017				
PO 04.12.2017		JITKA 9.lekce	JITKA	
ÚT 05.12.2017			PAVLA	MÍŠA
ST 06.12.2017			DENISA	KAMILA
ČT 07.12.2017	DENISA	MARKETA E - 4.lekce	JITKA	MARTINA
PÁ 08.12.2017			ALICE	
SO 09.12.2017	PAVLÍNA			
NE 10.12.2017				
PO 11.12.2017		JITKA 10.lekce	DENISA	
ÚT 12.12.2017			PAVLA	MÍŠA
ST 13.12.2017		MARKETA E - 5.lekce	KATKA	KAMILA
ČT 14.12.2017	DENISA	MARKETA E - 6.lekce	ALICE	JARDA
PÁ 15.12.2017			JITKA	
SO 16.12.2017	DENISA			
NE 17.12.2017				
PO 18.12.2017			JITKA	
ÚT 19.12.2017			PAVLA	MÍŠA
ST 20.12.2017			DENISA	KAMILA
ČT 21.12.2017	JITKA		JITKA	KAMILA
PÁ 22.12.2017			JITKA	
SO 23.12.2017	PAVLÍNA			
NE 24.12.2017				
PO 25.12.2017			ZRUŠENO	
ÚT 26.12.2017			ZRUŠENO	MÍŠA
ST 27.12.2017			PAVLÍNA	KAMILA
ČT 28.12.2017	JITKA		ALICE	JARDA
PÁ 29.12.2017			JITKA	
SO 30.12.2017	PAVLÍNA			
NE 31.12.2017				

JÓGA PRO DĚTI
kurz pro děti ve věku
4-7 let (10 lekcí)

SPINNING
trénink na stacionárním kole

POLE DANCE
kurzy o délce 12ti lekcí dle
pokročilosti

FLOWIN
plynulé posilovací a protahovací
cvičení na podložce s vlastní
vahou

SM SYSTÉM

kurz o délce 6ti lekcí pro
zdravou páteř (stabilizace a
mobilizace páteře)

BOSU

cvičení na balanční plošině,
které rozvíjí svalovou
rovnováhu

EUROPEAN TAEBO

aerobní a dynamické cvičení s
prvky karate, kickboxu a
teakwon-da

HATHA JÓGA

komplexní posílení a protažení
celého těla zaměřené na
harmonii

RELAX JÓGA

protažení celého těla
uzpůsobené především pro
začátečnický a těhotné

DO KONDICE

cvičení s různými pomůckami
(především pro maminky po
porodu)