

	RANNÍ	VEČERNÍ LEKCE			
			17,15-18,15	18:30 - 19:30	
		08,30-09,30 09,00-10,00	16,30-17,30	18,00-19,00	19,15-20,15
ÚT 01.01.2019	Sporty dnes zrušeny				
ST 02.01.2019		JARDA	DENISA		
ČT 03.01.2019			JITKA		
PÁ 04.01.2019			ALICE		
SO 05.01.2019	JITKA				
NE 06.01.2019					
PO 07.01.2019		ERŽA	DENISA		
ÚT 08.01.2019	KLÁRA	LUCIE	PAVLA	MÍŠA	
ST 09.01.2019		JARDA	KATKA		
ČT 10.01.2019			KLÁRA		
PÁ 11.01.2019			JITKA		
SO 12.01.2019	PAVLÍNA				
NE 13.01.2019					
PO 14.01.2019		PEPA	JITKA		
ÚT 15.01.2019	KLÁRA	LUCIE	PAVLA	MÍŠA	
ST 16.01.2019		ERŽA	DENISA		
ČT 17.01.2019			KLÁRA		
PÁ 18.01.2019			JITKA		
SO 19.01.2019	PAVLÍNA				
NE 20.01.2019					
PO 21.01.2019		JARDA	KATKA		
ÚT 22.01.2019	KLÁRA	LUCIE	PAVLA	MÍŠA	
ST 23.01.2019		PEPA	DENISA		
ČT 24.01.2019			JITKA		
PÁ 25.01.2019			ALICE		
SO 26.01.2019	DENISA				
NE 27.01.2019					
PO 28.01.2019		JARDA	DENISA		
ÚT 29.01.2019	KLÁRA	LUCIE	PAVLA	MÍŠA	
ST 30.01.2019		ERŽA	JITKA		
ČT 31.01.2019			KLÁRA	MARKETA 1. lekce	

LE DEN 2019

BOSU cvičení na balanční plošině, které rozvíjí svalovou rovnováhu	BODY DEE s Lucii cvičení zaměřené na uvědomění si vlastního fyzického i vnitřního těla	SPINNING trénink na stacionárním kole
HATHA JÓGA komplexní posílení a protažení celého těla zaměřené na harmonii		RELAX JÓGA protažení celého těla uzpůsobené především pro začátečníky a těhotné
PILATES program, který využívá fyzioterapeutické prvky		SM SYSTÉM Dr.Smíška stabilizace a mobilizace páteře (kurz 6 lekcí)