



Rozvrh na ÚNOR 2018

MALÝ SÁL	VEČERNÍ LEKCE		
	RANNÍ 9,00-10,00	17,30-18,30	19,00-20,00
01.02.2018			MIKY L2
02.02.2018			
03.02.2018			
04.02.2018			
05.02.2018		MARTINA	MIKY L1
06.02.2018			
07.02.2018		ERŽA	
08.02.2018			MIKY L2
09.02.2018			
10.02.2018			
11.02.2018			
12.02.2018		PEPA	MIKY L1
13.02.2018			
14.02.2018		JARDA	
15.02.2018			MIKY L2
16.02.2018			
17.02.2018			
18.02.2018			
19.02.2018		ERŽA	MIKY L1
20.02.2018			
21.02.2018		ERŽA	
22.02.2018			MIKY L2
23.02.2018			
24.02.2018			
25.02.2018			
26.02.2018		MARTINA	MIKY L1
27.02.2018			
28.02.2018		JARDA	

VELKÝ SÁL	VEČERNÍ LEKCE			
	RANNÍ 9,00-10,00	16,45-17,45	18,00-19,00	19,15-20,15
01.02.2018	DENISA	MARKÉTA A - 1.lekce	JITKA	MARTINA
02.02.2018			JITKA	
03.02.2018	zrušeno			
04.02.2018				
05.02.2018		JITKA 3.lekce	DENISA	
06.02.2018			PAVLA	MÍŠA
07.02.2018			KATKA	
08.02.2018	JARDA	MARKÉTA A - 2.lekce	JITKA	DENISA
09.02.2018			ALICE	
10.02.2018	PAVLÍNA			
11.02.2018				
12.02.2018		JITKA 4.lekce	JITKA	
13.02.2018			PAVLA	MÍŠA
14.02.2018			DENISA	
15.02.2018	DENISA	MARKÉTA A - 3.lekce	ALICE	JARDA
16.02.2018			JITKA	
17.02.2018	PAVLÍNA			
18.02.2018				
19.02.2018		JITKA 5.lekce	KATKA	
20.02.2018			PAVLA	MÍŠA
21.02.2018			DENISA	
22.02.2018	DENISA	MARKÉTA A - 4.lekce	ALICE	JARDA
23.02.2018			JITKA	
24.02.2018	PAVLÍNA			
25.02.2018				
26.02.2018		JITKA 6.lekce	JITKA	
27.02.2018			PAVLA	MÍŠA
28.02.2018			DENISA	

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

SPINNING
trénink na stacionárním kole

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

HATHA JÓGA
komplexní posílení a protažení celého těla zaměřené na harmonii

PILATES
program, který využívá fyzioterapeutické prvky

POLE DANCE
kurzy o délce 12ti lekcí dle pokročilosti

SMS OPEN CLASS
otevřená konzultační a tréninková lekce pro účastníky kurzu

RELAX JÓGA
protažení celého těla uzpůsobené především pro začátečníky a těhotné

EUROPEAN TAEBO
(dočasně zrušeno)

FLOWIN
plynulé posilovací a protahovací cvičení na podložce s vlastní vahou

BOSU
cvičení na balanční plošině, které rozvíjí svalovou rovnováhu

DO KONDICE
cvičení s různými pomůckami (především pro maminky po porodu)

tel.: 739 053 268

www.energyflow.cz