


ROZVRH POHYBOVÝCH AKTIVIT HEALTH CLUBU BLUE ORANGE od 23. ledna 2012

	6.30	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00
PO			8.30 - 9.25 KONDIČNÍ TRÉNINK <i>Katka / Klára</i>	10.00 - 10.55 MAMINKY A DĚTI 2 - 5 LET <i>Katka / Klára</i>	11.00 - 11.55 DANCE AEROBIC <i>Klára</i>							17.00 - 17.55 DĚTI HRY 3 - 12 let	18.00 - 18.55 POWER YOGA <i>Irena K.</i>	19.00 - 19.55 INDOOR CYCLING začátečníci <i>Irena S. / Tomáš</i>		
ÚT	6.30 - 7.25 INDOOR CYCLING <i>Pavel</i>		9.00 - 9.55 Lana REDCORD <i>Andrea</i>	10.00 - 10.55 TRÉNINK STEP, FREKV. <i>Šárka</i>	11.00 - 11.55 ZUMBA DANCE <i>Lenka</i>						16.00 - 16.55 TĚHOTNÉ A PO PORODU KURZ <i>Irena K.</i>	17.00 - 17.55 INDOOR CYCLING <i>Pavel</i>	18.00 - 18.55 BŘÍCHO A ZÁDA <i>Andrea</i>	19.00 - 20.25 INDOOR CYCLING <i>Tomáš</i> KICK BOX <i>Ondra</i>		
ST			9.00 - 9.55 KONDIČNÍ TRÉNINK <i>Katka / Mirek</i>	10.00 - 11.25 INDOOR CYCLING s posil. <i>Irena S.</i>	11.00 - 12.15 POWER YOGA ZÁČATEČNÍCI <i>Irena K.</i>						16.30 - 17.25 ZUMBA DANCE <i>Lenka</i>		18.00 - 18.55 POWER YOGA <i>Michaela</i>	19.00 - 19.55 DYNAMICKÉ FORMOVÁNÍ <i>Eva</i>		
ČT			9.00 - 9.55 PILATES <i>Qaša</i>	10.00 - 11.25 FORMOVÁNÍ TĚLA <i>Klára</i>								17.00 - 17.55 KONDIČNÍ TRÉNINK <i>Šárka</i>	18.00 - 18.55 PILATES <i>Klára</i>	19.00 - 19.55 INDOOR CYCLING <i>Irena S.</i> ZÁDA + Lana REDCORD <i>Irena S.</i>	20.00 - 20.55 BOSU <i>Hanka</i>	
PÁ			9.00 - 9.55 BŘÍCHO, ZÁDA, STREČINK <i>Katka / Klára</i>	10.00 - 11.25 ZUMBA TONNING (zumba s posilováním) <i>Lenka</i>								17.30 - 18.55 INDOOR CYCLING S POSILOVÁNÍM <i>Irena S.</i>				
SO				10.00 - 11.25 SOBOTNÍ PŘEKVAPENÍ <i>Tým BO</i>												
NE				9.30 - 10.55 SCHWINN <i>Jirka</i>	11.00 - 11.55 CHI-TONING <i>Daniela / Alena</i>							17.00 - 17.55 INDOOR CYCLING <i>Markéta</i>	18.00 - 18.55 PILATES <i>Klára</i>	19.30 - 20.25 ZUMBA TONNING (zumba s posilováním) <i>Lenka</i>		

aerobic activity
 indoor cycling
 body & mind
 lekce určená pouze pro kurzistky

Změna instruktora a programu lekce vyhrazena