

# SKUPINOVÉ LEKCE

# INDIVIDUAL.FITNESS

*for you...*

## PONDĚLÍ

ČAS	LEKCE	LEKTOR
07:00 - 08:00	REAXING FUNKČNÍ ŘETĚZY	Kuba
07:30 - 08:30	RACE WALKER – pokročilí	Ivet
12:00 – 12:30	BŘIŠNÍ BUCHTY	Dominik Š.
15:30 – 16:00	ZDRAVÁ ZÁDA + CORE	Juraj
16:00 - 17:00	RACE WALKER – pokročilí	Aneta
16:00 - 17:00	FUNKČNÍ TRÉNINK	Eva
17:00 – 18:00	RACE WALKER – začátečníci	Eva
18:00 – 19:00	TOTAL BODY WORKOUT	Kamila
19:00 – 19:30	BŘIŠNÍ BUCHTY	Kuba
19:30 - 20:30	KRUHOVÝ TRÉNINK	Kuba

## ÚTERÝ

ČAS	LEKCE	LEKTOR
07:00 - 07:30	PEVNÝ ZADEK	Lauren
07:30 – 08:30	KRUHOVÝ TRÉNINK	Dominik Š.
16:00 – 17:00	CVIČENÍ S VLASTNÍ VÁHOU	Ivet
16:00 - 17:00	RACE WALKER – pokročilí	Kamila
17:00 – 18:00	KRUHOVÝ TRÉNINK	Martin
18:00 - 19:00	URBAN DANCE FITNESS	Lauren
19:00 – 20:00	FUNKČNÍ TRÉNINK	Kuba

## STŘEDA

ČAS	LEKCE	LEKTOR
06:30 – 07:30	PILAKALAJÓGA	Petra
07:30 - 08:30	RACE WALKER – pokročilí	Juraj
16:00 - 17:00	PROBLEM ZONES	Marek
16:00 – 17:00	RACE WALKER – pokročilí	Kamila
17:30 - 18:30	ZDRAVÁ ZÁDA + CORE	Juraj
18:30 - 19:30	BODYPUMP	Bára
19:00 - 20:00	RACE WALKER – začátečníci	Zuzka
19:30 – 20:30	BŘIŠNÍ BUCHTY+TRX	Martin

## ČTVRTEK

ČAS	LEKCE	LEKTOR
06:30 – 07:30	RACE WALKER – začátečníci	Šárka
07:00 – 08:00	KRUHOVÝ TRÉNINK	Marek
15:00 – 16:00	KRUHOVÝ TRÉNINK NA POSILSTROJÍCH	Juraj
16:00 – 17:00	RACE WALKER – pokročilí	Ivet
16:00 - 17:00	WORKOUTSTEP	Bára
19:00 – 20:00	FULL BODY WORKOUT	Juraj

## PÁTEK

ČAS	LEKCE	LEKTOR
06:30 – 07:30	PILAKALAJÓGA	Petra
07:30 – 08:30	RACE WALKER – začátečníci	Zuzka
12:00 – 12:30	BŘIŠNÍ BUCHTY	Dominik Š.
15:00 - 16:00	BŘIŠNÍ BUCHTY+TRX	Martin
16:00 – 17:00	KETTLEBELL+BŘIČHO	Martin
16:00 – 17:00	RACE WALKER – pokročilí	Aneta

## SOBOTA

ČAS	LEKCE	LEKTOR
08:00 - 09:00	RACE WALKER	Kamila
09:00 - 10:00	PROBLEM ZONES	Eva

## NEDĚLE

ČAS	LEKCE	LEKTOR
16:00 – 17:00	LATINO ENERGY	Manuel
17:00 – 18:00	RACE WALKER	Kamila

PLATNOST ROZVRHU OD 1.10.2018

REZERVACE NA WEBU: [REZERVACE.INDIVIDUAL.FITNESS](http://REZERVACE.INDIVIDUAL.FITNESS)