

SKUPINOVÉ LEKCE

INDIVIDUÁL.FITNESS

for you...

PONDĚLÍ

ČAS	LEKCE	LEKTOR
07:00 - 08:00	KRUHOVÝ TRÉNINK REAXING	Kuba
07:30 - 08:30	RACE WALKER – pokročilí	Ivet
12:00 – 12:30	BŘIŠNÍ BUCHTY	Dominik Š.
15:00 – 15:30	ZDRAVÁ ZÁDA + CORE	Marek
15:30 – 16:00	ZDRAVÁ ZÁDA + CORE	Marek
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	Barča
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	PROBLEM ZONES	Eva
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
19:30 – 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 – 15:30	TABATA WORKOUT	Eva
15:00 – 16:00	KRUHOVÝ TRÉNINK NA POSIL.STROJÍCH	Juraj
15:30 – 16:00	BŘIŠNÍ BUCHTY	Eva
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
7:30 – 8:15	PEVNÝ ZADEK	Barča
12:00 – 12:30	BŘIŠNÍ BUCHTY	Dominik Š.
15:00 - 16:00	BŘIŠNÍ BUCHTY+TRX	Martin
16:00 – 17:00	KRUHOVÝ TRÉNINK	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
17:00 – 18:00	BODYPUMP	Aneta

PLATNOST ROZVRHU OD 10.11.2018

REZERVACE NA WEBU: [REZERVACE.INDIVIDUAL.FITNESS](https://rezervace.individual.fitness)