

# SKUPINOVÉ LEKCE

# INDIVIDUAL.FITNESS

*for you...*

## PONDĚLÍ

ČAS	LEKCE	LEKTOR
06:00 – 07:00	BODYBALANCE	VIRTUAL
07:00 – 08:00	KRUHOVÝ TRÉNINK/REAXING	Patrik
07:30 – 08:30	RACE WALKER	Ivet
08:30 – 09:00	GRIT Strength	VIRTUAL
12:00 – 12:30	BŘIŠNÍ BUCHTY	Dominik
12:30 – 13:00	GRIT Plyometrics	VIRTUAL
15:00 – 15:30	ZDRAVÁ ZÁDA + CORE	Marek
15:30 – 16:00	ZDRAVÁ ZÁDA + CORE	Marek
16:00 – 17:00	RACE WALKER	Aneta
16:00 – 17:00	FUNKČNÍ TRÉNINK	Eva
17:00 – 18:00	VINYASA FLOW JÓGA	Michaela
17:00 – 18:00	RACE WALKER	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
07:30 – 08:30	KRUHOVÝ TRÉNINK	Dominik
08:30 – 09:00	GRIT Strength	VIRTUAL
12:00 – 12:30	POSILOVÁNÍ STŘEDU TĚLA	Marek
12:30 – 13:00	CXWORX	VIRTUAL
15:00 – 16:00	BODYPUMP	VIRTUAL
16:00 – 17:00	TRX+CVIČENÍ S VLASTNÍ VÁHOU	Michal
16:00 – 17:00	RACE WALKER	Kamila
17:00 – 18:00	TĚHU V POHYBU	Kristýna
17:00 – 18:00	BĚH VENKU	Michal
18:00 – 19:00	BODYPUMP	Marťa
19:00 – 20:00	FUNKČNÍ TRÉNINK	Kuba
19:00 – 20:00	RACE WALKER	Zuzka
20:00 – 20:30	CXWORX	VIRTUAL

## STŘEDA

ČAS	LEKCE	LEKTOR
06:30 – 07:30	PILAKALAJÓGA	Petra
07:30 – 08:30	RACE WALKER	Barča
08:30 – 09:00	PEVNÝ ZADEK	Barča
08:30 – 09:00	GRIT Strength	VIRTUAL
12:00 – 12:30	POSILOVÁNÍ STŘEDU TĚLA	Marek
16:00 – 17:00	PROBLEM ZONES	Marek
16:00 – 17:00	RACE WALKER	Kamila
17:30 – 18:30	ZDRAVÁ ZÁDA + CORE	Juraj
18:30 – 19:30	BODYPUMP	Barča
19:00 – 20:00	RACE WALKER	Eva
19:30 – 20:30	BŘIŠNÍ BUCHTY+TRX	Martin

## SOBOTA

ČAS	LEKCE	LEKTOR
09:00 – 10:00	KRUHOVÝ TRÉNINK	Patrik
10:00 – 11:00	BODYBALANCE	VIRTUAL
11:00 – 12:00	BODYCOMBAT	VIRTUAL
18:00 – 18:45	SH'BAM	VIRTUAL

## ČTVRTEK

ČAS	LEKCE	LEKTOR
06:00 – 07:00	BODYBALANCE	VIRTUAL
07:00 – 08:00	KRUHOVÝ TRÉNINK	Marek
12:00 – 12:30	CXWORX	VIRTUAL
15:00 – 16:00	KRUHOVÝ TR. NA POS.STROJÍCH	Marek
15:00 – 15:30	TABATA WORKOUT	Eva
15:30 – 16:00	BŘIŠNÍ BUCHTY	Eva
16:00 – 17:00	RACE WALKER	Ivet
16:00 – 17:00	WORKOUTSTEP	Barča
17:00 – 18:00	BODYPUMP	Marťa
19:00 – 20:00	FULL BODY WORKOUT	Juraj
20:00 – 20:30	GRIT Strength	VIRTUAL

## PÁTEK

ČAS	LEKCE	LEKTOR
06:30 – 07:30	PILAKALAJÓGA	Petra
07:30 – 08:30	RACE WALKER	Michal
07:30 – 08:15	PEVNÝ ZADEK	Barča
08:30 – 09:00	GRIT Plyometrics	VIRTUAL
12:00 – 12:30	BŘIŠNÍ BUCHTY	Dominik
12:30 – 13:00	GRIT Plyometrics	VIRTUAL
15:00 – 16:00	BŘIŠNÍ BUCHTY+TRX	Michal
16:00 – 17:00	KRUHOVÝ TRÉNINK	Michal
16:00 – 17:00	RACE WALKER	Aneta
17:00 – 18:00	BODYPUMP	VIRTUAL
18:00 – 18:45	SH'BAM	VIRTUAL

## NEDĚLE

ČAS	LEKCE	LEKTOR
08:00 – 09:00	PROBLEM ZONES	Eva
09:00 – 09:30	GRIT Plyometrics	VIRTUAL
16:00 – 17:00	LATINO ENERGY	Manuel
17:00 – 18:00	YIN YOGA	Michaela
18:00 – 19:00	RACE WALKER	Kamila
19:00 – 19:30	CXWORX	VIRTUAL

