

# Rozvrh sportů na měsíc **ZÁŘÍ 2010**

## SÁL SPINNING

	9,00-10,00	17,15-18,15	18,30-19,30	
ST 1.9.2010	JARDA	ANDREA		
ČT 2.9.2010			ANDREA	
PÁ 3.9.2010	JARDA	JITKA*		
SO 4.9.2010				
NE 5.9.2010	JITKA*			
PO 6.9.2010		JARDA	JARDA	
ÚT 7.9.2010		JARDA		
ST 8.9.2010	ERŽA	JARDA		
ČT 9.9.2010			KATKA	
PÁ 10.9.2010	ANDREA	ERŽA		
SO 11.9.2010				
NE 12.9.2010	<i>zrušeno</i>			
PO 13.9.2010		JARDA	JARDA	
ÚT 14.9.2010		JARDA		
ST 15.9.2010	ANDREA	ERŽA		
ČT 16.9.2010		ANDREA	ERŽA	
PÁ 17.9.2010	ERŽA	JITKA*		
SO 18.9.2010				
NE 19.9.2010	JITKA*			
PO 20.9.2010		JITKA	ANDREA	
ÚT 21.9.2010		ERŽA		
ST 22.9.2010	JARDA	ERŽA		
ČT 23.9.2010		JARDA	KATKA	
PÁ 24.9.2010	ANDREA	ERŽA		
SO 25.9.2010				
NE 26.9.2010	ANDREA			
PO 27.9.2010		ERŽA	JARDA	
ÚT 28.9.2010		JARDA		
ST 29.9.2010	ERŽA	JITKA		
ČT 30.9.2010		ERŽA	KATKA	

## CVIČEBNÍ SÁL

	16,00-17,00	18,00-19,00	19,15-20,15	
ST 1.9.2010		PAVLA	ETB KAMILA	
ČT 2.9.2010		JARDA		
PÁ 3.9.2010	Těhulky JITKA			
SO 4.9.2010				
NE 5.9.2010				
PO 6.9.2010		PAVLA	intro KAMILA	
ÚT 7.9.2010		JITKA	Power jóga JITKA	
ST 8.9.2010		PAVLA	ETB KAMILA	
ČT 9.9.2010	Těhulky JITKA	JARDA		
PÁ 10.9.2010	<i>PŘESUNUTO NA ČTVRTEK</i>			
SO 11.9.2010				
NE 12.9.2010	<b>POWER DAY 9:30 - 13:00</b>			
PO 13.9.2010		PAVLA	intro KAMILA	
ÚT 14.9.2010		LUCKA	Power jóga JITKA	
ST 15.9.2010		PAVLA	ETB KAMILA	
ČT 16.9.2010		JITKA	Power jóga JITKA	
PÁ 17.9.2010	Těhulky JITKA			
SO 18.9.2010				
NE 19.9.2010				
PO 20.9.2010		PAVLA	intro KAMILA	
ÚT 21.9.2010		LUCKA	Power jóga JITKA	
ST 22.9.2010		PAVLA	ETB KAMILA	
ČT 23.9.2010	Těhulky JITKA	JITKA	Power jóga JITKA	
PÁ 24.9.2010	<i>PŘESUNUTO NA ČTVRTEK</i>			
SO 25.9.2010				
NE 26.9.2010				
PO 27.9.2010		PAVLA	intro KAMILA	
ÚT 28.9.2010		LUCKA	Power jóga JITKA	
ST 29.9.2010		PAVLA	ETB KAMILA	
ČT 30.9.2010		JARDA	Power jóga JITKA	

<b>BODY SPINN</b> (spinning & posilování)	<b>* SPINN &amp; Power jóga</b> (vhodné pro začátečníky)
<b>SPINNING</b> standartní 60 min. lekce	<b>SPINN prodloužená</b> 90 min. lekce (vhodné spíše pro pokročilé)

<b>FITBOX</b> aerobní cvičení s boxovacími totemy	<b>TAE-BO</b> aerobní a dynamické cvičení s prvky karate, kickboxu a teakwon-da
<b>PILATES</b> metoda zaměřená na kontrolu pohybu, dechu a koncentraci mysli	<b>POWER JÓGA</b> komplexní posílení a protažení celého těla

www.spinningvrchlabi.cz

tel.: 739 053 268

e-mail: info@spinningvrchlabi.cz

**JÓGA PRO TĚHOTNÉ**  
systémem A.Smékalové