

Rozvrh sportů na měsíc ÚNOR 2012

SPINNING SÁL	RANNÍ LEKCE		VEČERNÍ LEKCE	
	8,00-9,00	9,00-10,00	17,15-18,15	18,30-19,30
ST 1.2.2012	JARDA		MARTINA	
ČT 2.2.2012				ERŽA
PÁ 3.2.2012		JARDA		
SO 4.2.2012				
NE 5.2.2012				
PO 6.2.2012			ERŽA	MARTINA
ÚT 7.2.2012			ERŽA	
ST 8.2.2012	ERŽA		PEPA	
ČT 9.2.2012				JARDA
PÁ 10.2.2012		ANDREA		
SO 11.2.2012				
NE 12.2.2012				
PO 13.2.2012			MARTINA	PEPA
ÚT 14.2.2012			PEPA	
ST 15.2.2012	ERŽA		JARDA	
ČT 16.2.2012				MARTINA
PÁ 17.2.2012		ERŽA		
SO 18.2.2012				
NE 19.2.2012				
PO 20.2.2012			JARDA	ERŽA
ÚT 21.2.2012			MARTINA	
ST 22.2.2012	JARDA		MARTINA	
ČT 23.2.2012				PEPA
PÁ 24.2.2012		ANDREA		
SO 25.2.2012				
NE 26.2.2012				
PO 27.2.2012			JARDA	JARDA
ÚT 28.2.2012			JARDA	
ST 29.2.2012	ERŽA		PEPA	

CVIČEBNÍ SÁL	RANNÍ	VEČERNÍ LEKCE		
	9,00-10,00	16,30-17,45	18,00-19,00	19,15-20,15
ST 1.2.2012			KAMILA	ETB KAMILA
ČT 2.2.2012			JARDA	KÁŤA
PÁ 3.2.2012				
SO 4.2.2012	KAMILA			
NE 5.2.2012				
PO 6.2.2012			PAVLA	KAMILA
ÚT 7.2.2012			JARDA	Jóga ALICE
ST 8.2.2012			KAMILA	intro KAMILA
ČT 9.2.2012			NELA	KÁŤA
PÁ 10.2.2012				
SO 11.2.2012	KÁŤA			
NE 12.2.2012				
PO 13.2.2012			PAVLA	KÁŤA
ÚT 14.2.2012			NELA	Jóga ALICE
ST 15.2.2012			KAMILA	ETB KAMILA
ČT 16.2.2012			JARDA	KÁŤA
PÁ 17.2.2012				
SO 18.2.2012	JITKA			
NE 19.2.2012				
PO 20.2.2012			PAVLA	KAMILA
ÚT 21.2.2012			JARDA	Jóga ALICE
ST 22.2.2012			KAMILA	intro KAMILA
ČT 23.2.2012			NELA	KÁŤA
PÁ 24.2.2012				
SO 25.2.2012	KÁŤA			
NE 26.2.2012				
PO 27.2.2012			PAVLA	KÁŤA
ÚT 28.2.2012			NELA	Jóga ALICE
ST 29.2.2012			KAMILA	ETB KAMILA

SPINNING
standartní 60 min. lekce

www.spinningvrchlabi.cz

e-mail: info@spinningvrchlabi.cz

tel.: 739 053 268

FITBOX
aerobní cvičení s
boxovacími totemy

PILATES
metoda zaměřená na
kontrolu pohybu, dechu a
koncentraci mysli

BOSU
cvičení na balanční plošině,
které rozvíjí svalovou
rovnováhu

TAE-BO
aerobní a dynamické cvičení
s prvky karate, kickboxu a
teakwon-da

JÓGA
komplexní posílení a
protažení celého těla