

PONDĚLÍ	VELKÝ SÁL
09:00 – 09:55	Pilates (mírně pokročilí) <i>skupina 9 lidí</i>
17:00 – 17:55	Pilates (mírně pokročilí) <i>skupina 9 lidí</i>
17:30 – 18:45	Kondiční trénink pro muže
19:15 – 20:10	Flowin <i>skupina 9 lidí</i>
	MALÝ SÁL
16:00 – 20:00	Fyzioterapie
ÚTERÝ	VELKÝ SÁL
17:00 – 17:55	Pilates (pokročilí) <i>skupina 9 lidí</i>
18:00 – 18:55	Pilates (pokročilí) <i>skupina 9 lidí</i>
19:30 - 20:30	Bosu (9 lidí)
	MALÝ SÁL
16:00 – 19:45	Fyzioterapie
STŘEDA	VELKÝ SÁL
16:30 – 17:25	Flowin basic
17:30 – 18:25	Pilates (pokročilí) <i>skupina 9 lidí</i>
18:30 – 19:30	Úvodní hodina (<i>termín si objednejte osobně či telefonicky 721 634 449</i>)
18:45– 20:00	Kondiční trénink pro ženy
	MALÝ SÁL
16:30 – 17:25	SM systém
17:30 – 20:00	Fyzioterapie
ČTVRTEK	VELKÝ SÁL
16:30 – 17:25	Pilates pro těhotné <i>skupina 9 lidí</i>
17:30 – 18:25	Pilates (pokročilí) <i>skupina 9 lidí</i>
18:30 – 19:25	Zumba / Flowin / Rope skipping / Bosu (vždy jedna činnost za určitou dobu)
19:30 - 20:25	Port De Bras
	MALÝ SÁL
15:30 – 16:25	SM systém
16:30 – 20:00	Fyzioterapie, masáže
PÁTEK	VELKÝ SÁL
16:00 – 16:55	SM systém
17:00 – 17:55	Flowin basic
18:00 – 19:45	Kondiční trénink pro muže
	MALÝ SÁL
09:00 – 09:55	Pilates <i>skupina 9 lidí</i>
15:00 – 15:55	Pilates na stroji (<i>Reformer</i>)
15:30 – 16:25	Pilates na stroji (<i>Reformer</i>)
SOBOTA	VELKÝ SÁL
14:00 – 18:00 (jednou měsíčně)	Fit sobota (různé druhy cvičení v jednom odpoledni)

TELEFON: 721 634 449, FACEBOOK: Jana Běhounková, EMAIL: SkodovkaJana@seznam.cz