

platný od 25.11. 2018

Rozvrh sálových lekcí B1F Club

pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
7.00 - 8.00 BOOT CAMP Edita	8.00 - 9.00 POLE DANCE A Honza	7.00 - 8.00 BOOT CAMP Edita	7.15 - 8.15 POLE DANCE A, B, C Honza	7.00 - 8.00 BOOT CAMP Diana / Edita	9.30 - 10.30 POLE DANCE A, B, C Hanka P./Natka	10.00 - 14.00 POLE DANCE Trénink bez lektora na 1 hod
9:15 - 10:15 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Sylva	10.15 - 11.15 YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA Evelina		10:15 - 11:15 PILATES Evelina	8.05 - 9.05 POLE DANCE A Honza		
15.10 - 16.10 POLE DANCE Kids Natka, Hana		15.25 - 16.25 POLE DANCE A,B Hanka P	14.55 - 15.55 POLE DANCE Kids Natka	9.30 - 15.30 POLE DANCE Trénink bez lektora na 1 hod		
16.15 - 17.15 SIX PACK ABS Adam	16.15 - 17.15 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Enriko	16.30 - 17.30 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Sylva	16:00 - 17:00 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Silvie		11.00 - 19.00 POLE DANCE Trénink bez lektora na 1 hod	15.00 - 16.00 POLE DANCE A, B, C Hana
17.15 - 18.15 YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA Evelina	17.15 - 18.15 ZDRAVÁ ZÁDA Edita	17.30 - 18.30 ZDRAVÁ ZÁDA Edita	17.00 - 18.00 POWER YOGA Silvie	16.00 - 17.00 STREČINK Viola / Edita / Sylva		16.00 - 17.00 POLE DANCE + Kids A Hana
18.15 - 19.15 TABATA Adam	18.15 - 19.15 BOOT CAMP Edita	18.30 - 19.30 FUNKČNÍ TRÉNINK Edita	18.00 - 19.00 TEAM PUMP Jana	17.05 - 18.05 POLE DANCE B, C Hanka P. / Natka		18.15 - 19.15 DYNAMIC YOGA Šárka
19.20 - 20.20 POLE DANCE A Hanka P.	19.20 - 20.20 POLE DANCE A Natka / Hana	19.35 - 20.35 POLE DANCE A Natka	19.05 - 20.05 POLE DANCE A Hana	18.05 - 19.05 POLE DANCE A,B Hanka P. / Natka		19.15 - 20.15 POLE DANCE B, C Lucie
20.20 - 21.20 POLE DANCE A, B, C Hanka P	20.20 - 21.20 POLE DANCE B, C Natka / Hana		20.05 - 21.05 POLE FLEXI A, B, C Hana	19.05 - 20.05 POLE CHOREO A, B, C Hanka/Natka/Hana		

Vysvětlivky

Pole Dance:	A - začátečníci	B - mírně pokročilí	C - pokročilí	Trénink bez lektora a aparatury	www.big1fitness.cz - rezervace online	
dynamické, náročnější	pomalejší, protahovací	Pole Dance Kids, pro děti 6-12 let				