

platný od 18.6. 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 Viola		10.00 - 14.00 POLE DANCE Trénink bez lektora na 1 hod
	10.15 - 11.15 YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA Eva			8.05 - 9.05 POLE DANCE A Honza		
		15.30 - 16.30 POLE DANCE A,B Hanka P		10.00 - 15.00 POLE DANCE Trénink bez lektora na 1 hod		
16.15 - 17.15 SIX PACK ABS Viola	16.15 - 17.15 PEVNÉ BŘICHŮ A ZADEK Viola		16:00 - 17:00 PEVNÉ BŘICHŮ A ZADEK Silvie		14.00 - 19.00 POLE DANCE Trénink bez lektora na 1 hod	
17.15 - 18.15 POWER YOGA Eva	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		
18.15 - 19.15 TABATA Adam	18.15 - 19.15 BOOT CAMP Edita	18.30 - 19.30 FUNKČNÍ TRÉNINK Edita	18.00 - 19.00 BOOT CAMP Enriko	17.00 - 18.00 POLE DANCE B, C Hanka P.		18.15 - 19.15 DYNAMIC YOGA Šárka
19.20 - 20.20 POLE DANCE A Hanka P.	19.20 - 20.20 POLE DANCE A, B Hanka P. / Hanka	19.35 - 20.35 POLE DANCE A Stáňa	19.05 - 20.05 POLE DANCE A Hanka	18.00 - 19.00 POLE DANCE A Hanka P.		
20.20 - 21.20 POLE DANCE A, B, C Hanka P		20.35 - 21.35 POLE DANCE A, B Stáňa	20.05 - 21.05 POLE FLEXI A, B, C Hanka			
Pole Dance:	A - začátečníci	B - mírně pokročilí	C - pokročilí	Trénink bez lektora a aparatury	www.big1fitness.cz - rezervace online	