

platný od 3.12. 2017		Rozvrh sálových lekcí B1F Club				
pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
7.00 - 8.00	8.00 - 9.00	7.00 - 8.00	7.15 - 8.15	7.00 - 8.00	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00
BOOT CAMP	POLE DANCE	BOOT CAMP	POLE DANCE	BOOT CAMP	POLE DANCE	POLE DANCE
Edita	A Bára	Edita	A, B, C Honza	Viola	A Hanka P./ Petra	Trénink bez lektora
				8.00 - 9.00 POLE DANCE		
				A Bára		
	10.15 - 11.15 YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA		10.15 - 11.15 PILATES			
	Evelina		Evelina			
15:10 - 16:10		15.30 - 16.30	14:55 - 15:55	13.00 - 14.00		15.00 - 16.00
POLE DANCE KIDS		POLE DANCE	POLE DANCE KIDS	POLE DANCE		POLE FITNESS
Hana/Sylva/Kristína		A,B Hanka P	A Hana/Kristína	Trénink bez lektora		A, B, C Hana M.
16.15 - 17.15	16.15 - 17.15		16:00 - 17:00	15.00 - 16.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00
SIX PACK ABS	PEVNÉ BŘICHO A ZADEK		PEVNÉ BŘICHO A ZADEK	POLE DANCE	POLE DANCE	POLE DANCE + KIDS
Viola	Viola		Silvie	A Petra	Trénink bez lektora	A Hana M.
17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.30 - 18.30	17.00 - 18.00	16.00 - 17.00		
YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA	ZDRAVÁ ZÁDA	ZDRAVÁ ZÁDA	POWER YOGA	STREČINK		
Evelina	Edita	Edita	Silvie	Viola		
18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.30 - 19.30	18.00 - 19.00	17.00 - 18.00		18.15 - 19.15
TABATA	BOOT CAMP	FUNKČNÍ TRÉNINK	BOOT CAMP	POLE DANCE		DYNAMIC YOGA
Adam	Edita	Edita	Lukáš	B, C Petra / Hanka		Evelina
19.20 - 20.20	19.20 - 20.20	19.35 - 20.35	19.05 - 20.05	18.00 - 19.00		19:15 - 20:15
POLE DANCE	POLE DANCE	POLE DANCE	POLE DANCE	POLE DANCE		TAIJI a QIGONG
A Hanka P.	A Petra	A Petra	A Bára	A Petra / Hanka		Evelina
20.20 - 21.20	20.20 - 21.20	20.35 - 21.35	20.05 - 21.05	19.00 - 20.00		
POLE DANCE	POLE DANCE	POLE DANCE	POLE FLEXI	POLE DANCE choreo		
B, C Hanka P	A, B Petra	A, B Petra	A, B, C Bára	A, B, C Petra /Hanka P/Bára		
Pole Dance:	A - začátečníci	B - mírně pokročilí	C - pokročilí	Trénink bez lektora a aparatury	www.big1fitness.cz - rezervace online	