

**platný od 2.1. 2019**

**Rozvrh sálových lekcí B1F Club**

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

**Vysvětlivky**

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