

platný od 16.9. 2019		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		
<b>BOOT CAMP</b>	<b>POLE DANCE</b>	<b>BOOT CAMP</b>	<b>POLE DANCE</b>	<b>BOOT CAMP</b>		
Edita	A Honza	Edita	A, B, C Honza	Diana		
9:15 - 10:15	10.15 - 11.15		10:15 - 11:15	8.05 - 9.05		
<b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b>	<b>YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA</b>		<b>PILATES</b>	<b>POLE DANCE</b>		
Sylva	Evelina		Evelina	A Honza		
15.10 - 16.10		15.25 - 16.25				15.00 - 16.00
<b>POLE DANCE Kids</b>		<b>POLE DANCE</b>				<b>POLE DANCE</b>
Natka, Hana		A,B Hanka P				A, B, C Hana
16.15 - 17.15	16.15 - 17.15	16.30 - 17.30	15.55 - 16.55			16.00 - 17.00
<b>SIX PACK ABS</b>	<b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b>	<b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b>	<b>POLE DANCE Kids</b>			<b>POLE DANCE + Kids</b>
Adam	Diana	Sylva	Natka			A Hana
17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.30 - 18.30	17.00 - 18.00			
<b>YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA</b>	<b>ZDRAVÁ ZÁDA</b>	<b>ZDRAVÁ ZÁDA</b>	<b>POWER YOGA</b>			
Evelina	Edita	Edita	Šárka / Edita			
18.15 - 19.15	18.15 - 19.15	18.30 - 19.30		17.30 - 18.30		18.15 - 19.15
<b>TABATA</b>	<b>BOOT CAMP</b>	<b>FUNKČNÍ TRÉNINK</b>		<b>POLE DANCE</b>		<b>DYNAMIC YOGA</b>
Adam	Edita	Edita		A,B, C Hanka P. / Natka		Šárka
19.20 - 20.20	19.20 - 20.20	19.45 - 20.45	19.05 - 20.05			19.15 - 20.15
<b>POLE DANCE</b>	<b>POLE DANCE</b>	<b>POLE DANCE</b>	<b>POLE DANCE</b>			<b>POLE DANCE</b>
A Hanka P.	A Natka / Hana	A Natka	A Hana			A, B, C Lucie
	20.20 - 21.20		20.05 - 21.05			
	<b>POLE DANCE</b>		<b>POLE FLEXI</b>			
	B, C Natka / Hana		A, B, C Hana			
<b>Pole Dance:</b>	<b>A - začátečníci</b>	<b>B - mírně pokročilí</b>	<b>C - pokročilí</b>	Trénink bez lektora a aparatury	<a href="http://www.big1fitness.cz">www.big1fitness.cz</a> - rezervace online	