

platný od 1.7. 2016							Rozvrh sálových lekcí B1F Club						
pondělí		úterý		středa		čtvrtek		pátek		sobota		neděle	
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 WORKOUT</b> A, B, C Honza		7.00 - 8.00 <b>BOOT CAMP</b> Viola				10.00 - 11.00 <b>POLE DANCE</b> Trénink bez lektora	
				9.00 - 10.00 <b>POLE DANCE</b> A Hana M.									
		10.15 - 11.15 <b>POWER YOGA</b> Evelina / Ivča				10.15 - 11.15 <b>PILATES</b> Evelina		8.05 - 9.05 <b>POLE DANCE</b> A Bára				15.00 - 16.00 <b>POLE DANCE</b> A Hana M.	
		15.30 - 16.30 <b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b> Viola				15.30 - 16.30 <b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b> Sylva		15.00 - 16.00 <b>POLE DANCE</b> A Hana M.					
16.15 - 17.15 <b>SIX PACK ABS</b> Viola		16.45 - 17.15 <b>MÍČE express</b> Sylva		16.00 - 17.00 <b>POLE DANCE</b> A, B, C Hanka P		16.30 - 17.00 <b>MÍČE express</b> Sylva				16.00 - 17.00 <b>POLE DANCE</b> Trénink bez lektora		16.00 - 17.00 <b>POLE FITNESS</b> B, C Hana M	
17.15 - 18.15 <b>POWER YOGA</b> Evelina / Eva		17.15 - 18.15 <b>BOSSU a MÍČE</b> Sylva		17.30 - 18.30 <b>ZDRAVÁ ZÁDA</b> Edita		17.00 - 18.00 <b>POWER YOGA</b> Ivča		17.00 - 18.00 <b>POLE DANCE</b> B, C Petra					
18.15 - 19.15 <b>TABATA</b> Honza		18.15 - 19.15 <b>BOOT CAMP</b> Edita		18.30 - 19.30 <b>FUNKČNÍ TRÉNINK</b> Edita		18.00 - 19.00 <b>BOOT CAMP</b> Viola		18.00 - 19.00 <b>POLE DANCE</b> A Petra				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, B Bára		19.35 - 20.35 <b>POLE DANCE</b> A Bára		19.05 - 20.05 <b>POLE DANCE</b> A Bára							
20.20 - 21.20 <b>POLE DANCE</b> B, C Hanka P		20.20 - 21.20 <b>POLE FLEXI</b> A, B, C Bára											
<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			