

platný od 1.9. 2020

## Rozvrh sálových lekcí B1F Club Benešova 14



| pondělí   | úterý   | středa  | čtvrtek   | pátek  | sobota | neděle  |
|---|---|---|---|--|--------|---|
| 7.00 - 8.00<br><b>BOOT CAMP</b><br>Edita                        | 8.00 - 9.00<br><b>POLE DANCE</b><br>A Honza                     | 7.00 - 8.00<br><b>BOOT CAMP</b><br>Edita              | 7.15 - 8.15<br><b>POLE DANCE</b><br>A, B, C Honza | 7.00 - 8.00<br><b>BOOT CAMP</b><br>Kristína      |        |   |
| 9:15 - 10:15<br><b>PEVNÉ BŘÍCHO A ZADEK</b><br>Sylva            | 10.15 - 11.15<br><b>YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA</b><br>Evelina         |   | 10:15 - 11:15<br><b>PILATES</b><br>Evelina        |  |        |   |
|   |   | 15.20 - 16.20<br><b>POLE DANCE</b><br>A,B Hanka       |   |  |        | 15.00 - 16.00<br><b>POLE DANCE + Kids</b><br>A Hana                           |
| 16.10 - 17.10<br><b>SIX PACK ABS</b><br>Adam                    | 16.10 - 17.10<br><b>BOOT CAMP</b><br>Edita                      | 16.25 - 17.25<br><b>PEVNÉ BŘÍCHO A ZADEK</b><br>Sylva |   |  |        |   |
| 17.15 - 18.15<br><b>YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA</b><br>Evelina         | 17.15 - 18.15<br><b>ZDRAVÁ ZÁDA</b><br>Edita                    | 17.30 - 18.30<br><b>ZDRAVÁ ZÁDA</b><br>Edita          | 17.00 - 18.00<br><b>POWER YOGA</b><br>Silvie      |  |        |   |
| 18.20 - 19.20<br><b>TABATA</b><br>Adam                          | 18.20 - 19.20<br><b>SUPER KARDIO - Cardio Inferno</b><br>Martin | 18.35 - 19.35<br><b>FUNKČNÍ TRÉNINK</b><br>Edita      | 18:05 - 19:05<br><b>FUNKČNÍ TRÉNINK</b><br>Diana  | 17.00 - 18.00<br><b>POLE DANCE</b><br>B, C Natka |        |   |
| 19.25 - 20.25<br><b>POLE DANCE</b><br>A, B Hanka                | 19.25 - 20.25<br><b>POLE DANCE</b><br>A Natka / Hana            | 19.40 - 20.40<br><b>POLE DANCE</b><br>A Natka         | 19.10 - 20.10<br><b>POLE DANCE</b><br>A Hana      |  |        | 19.20 - 20.20<br><b>POLE DANCE</b><br>A, B, C Lucie                           |
| 20.25 - 21.25<br><b>POLE CHOREO</b><br>A, B, C Hanka/Natka/Hana |   |   |   |  |        |   |
| <b>Pole Dance:</b>  | A - začátečníci   | B - mírně pokročilí                                   | C - pokročilí                                     |  |        | <a href="http://www.big1fitness.cz">www.big1fitness.cz</a> - rezervace online |