

platný od 1.9. 2020

### Rozvrh sálových lekcí B1F Club Benešova 14



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 Honza	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> Kristína		
9:15 - 10:15 <b>PEVNÉ BŘÍCHO A ZADEK</b> Sylva	10.15 - 11.15 <b>YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA</b> Evelína		10:15 - 11:15 <b>PILATES</b> Evelína			
		15.20 - 16.20 <b>POLE DANCE</b> A,B Hanka				15.00 - 16.00 <b>POLE DANCE + Kids</b> A Hana
16.10 - 17.10 <b>SIX PACK ABS</b> Adam	16.10 - 17.10 <b>BOOT CAMP</b> Edita	16.25 - 17.25 <b>PEVNÉ BŘÍCHO A ZADEK</b> Sylva				
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			
18.20 - 19.20 <b>TABATA</b> Adam	18.20 - 19.20 <b>SUPER KARDIO - Cardio Inferno</b> Martin	18.35 - 19.35 <b>FUNKČNÍ TRÉNINK</b> Edita	18:05 - 19:05 <b>FUNKČNÍ TRÉNINK</b> Diana	17.00 - 18.00 <b>POLE DANCE</b> B, C Natka		
19.25 - 20.25 <b>POLE DANCE</b> A, B Hanka	19.25 - 20.25 <b>POLE DANCE</b> A Natka / Hana	19.40 - 20.40 <b>POLE DANCE</b> A Natka	19.10 - 20.10 <b>POLE DANCE</b> A Hana			19.20 - 20.20 <b>POLE DANCE</b> A, B, C Lucie
20.25 - 21.25 <b>POLE CHOREO</b> 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

platný od 1.9. 2020

### Rozvrh sálových lekcí B1F Václavská 6



pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
17.15 - 18.15 <b>PEVNÉ BŘÍCHO A ZADEK</b> Linda	17:25 - 18:25 <b>TABATA</b> Adam	17.10 - 18.10 <b>BOSSU</b> Marcela	17:00 - 18:20 <b>ROWING</b> Jakub	17:30 - 18:45 <b>TEAM PUMP</b> Jirka / Mariána		
18.20 - 19.20 <b>TEAM PUMP</b> Vojta	18:30 - 19:30 <b>BOX</b> Alexei	18.15 - 19.15 <b>TEAM PUMP</b> Vojta	18:30 - 19:45 <b>KICKBOX</b> Tomáš			
<a href="http://www.big1fitness.cz">www.big1fitness.cz</a> - rezervace online						

<b>žluté lekce</b>	rychlé	sportovní oblečení, ručník a tenisky
<b>zelené lekce</b>	pomalé	sportovní oblečení, přezůvky, ručník, cvičí se bez obuvi
<b>pole dance</b>		kratšaky, přezůvky, ručník, cvičí se bez obuvi