

platný od 8.12. 2020

Rozvrh sálových lekcí B1F Club
Benešova 14



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