

platný od 14.11. 2021

Rozvrh sálových lekcí B1F Club Benešova 14



pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
7.00 - 8.00 BOOT CAMP Kristína	8:00 - 9:00 POLE DANCE A - Honza	7.00 - 8.00 BOOT CAMP Míša	7:15 - 8:15 POLE DANCE A, B, C - Honza	7.00 - 8.00 BOOT CAMP Kristína		
10:15 - 11:15 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Sylva			10:15 - 11:15 PILATES Evelína	10:15 - 11:30 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK+strečink Sylva		
				11:00 - 11:30 STREČINK Sylva		
16:10 - 17:10 TABATA Adam		16.20 - 17.20 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Sylva	16.00 - 16.55 POLE DANCE Kids A Hana			
17.15 - 18.15 YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA Evelína		17.30 - 18.30 ZDRAVÁ ZÁDA Terka	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 Kristína	18:05 - 19:05 FUNKČNÍ TRÉNINK Silvie			18:30 - 19:30 POLE DANCE A, B - Lucie L.
19:25 - 20:25 POLE DANCE A, B - Lucie V.	19:30 - 20:30 POLE DANCE A, B - Hana	19:40 - 20:40 POLE DANCE A - Stáňa				
Pole Dance:	A - začátečníci	B - mírně pokročilí	C - pokročilí			www.big1fitness.cz - rezervace online