

platný od 3.1.2022

Rozvrh sálových lekcí B1F Club Benešova 14



pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
7.00 - 8.00	8:00 - 9:00	7.00 - 8.00	7:15 - 8:15	7.00 - 8.00		
BOOT CAMP Kristína	POLE DANCE A - Honza	BOOT CAMP Míša	POLE DANCE A, B, C - Honza	BOOT CAMP Kristína		
10:15 - 11:15			10:15 - 11:15	8:15 - 9:15		
PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Silvie			PILATES Evelina	POLE DANCE A - Honza		
				10:15 - 11:15		
				PEVNÉ BŘICHO A ZADEK+strečink Silvie		
16:10 - 17:10		16.20 - 17.20	16.00 - 16.55			
TABATA Adam		PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Silvie	POLE DANCE Kids A Hana			
17.15 - 18.15	17:10 - 18:10	17.30 - 18.30	17.00 - 18.00			17.15 - 18.15
YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA Evelina	POLE DANCE A, B, C - Petra	ZDRAVÁ ZÁDA Terka	POWER YOGA Silvie			YOGA FLOW Terka
18.20 - 19.20	18.20 - 19.20	18.35 - 19.35	18:05 - 19:05			18:30 - 19:30
TABATA Adam	SUPER KARDIO - Cardio Inferno Martin	FUNKČNÍ TRÉNINK Ondra	FUNKČNÍ TRÉNINK Silvie			POLE DANCE A, B - Lucie L.
19:25 - 20:25	19:30 - 20:30	19:40 - 20:40				
POLE DANCE A, B - Lucie V.	POLE DANCE A, B - Hana	POLE DANCE A - Stáňa				
Pole Dance:	A - začátečníci	B - mírně pokročilí	C - pokročilí		www.big1fitness.cz - rezervace online	