

starting 8.3.2023

Timetable of classes B1F Club Benešova 14



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
7:00 - 8:00 BOOT CAMP Dominik	8:00 - 9:00 POLE DANCE Honza	7:00 - 8:00 BOOT CAMP Miša	7:15 - 8:15 POLE DANCE Honza	7:00 - 8:00 BOOT CAMP Kristina		
10:15 - 11:15 FIT ABS&BOOTY Sylva				8:15 - 9:15 POLE DANCE Honza		
			10:00 - 11:00 POLE DANCE Hanka P.	10:15 - 11:15 FIT ABS&BOOTY Sylva		
16:10 - 17:10 TABATA Adam	16:00 - 17:00 POLE DANCE Stáňa	16:20 - 17:20 FIT ABS&BOOTY Sylva	16:10 - 17:00 POLE DANCE Kids Hana	16:30 - 17:30 POLE DANCE Kids Hana / Natka		
17:15 - 18:15 YOGA for HEALTHY BACK Evelina	17:15 - 18:15 PILATES for healthy back Silvie	17:30 - 18:30 HEALTHY BACK Terka	17:05 - 18:05 POWER YOGA Silvie	17:30 - 18:30 POLE DANCE Natka / Peťa		
18:20 - 19:20 TABATA Adam	18:20 - 19:20 SUPER KARDIO - Cardio Inferno Martin	18:35 - 19:35 POLE DANCE Peťa	18:05 - 19:05 FUNKČNÍ TRÉNINK Silvie			18:30 - 19:30 POLE DANCE Lucie
19:25 - 20:25 POLE DANCE Hanka P.	19:30 - 20:30 POLE DANCE Hana	19:40 - 20:40 POLE DANCE Stáňa	19:10 - 20:10 POLE DANCE Natka			

www.big1fitness.cz - reservations online

žluté lekce	rychlé	sportovní oblečení, ručník a tenisky
zelené lekce	pomalé	sportovní oblečení, přezůvky, ručník, cvičí se bez obuvi
pole dance		kraťásky, přezůvky, ručník, cvičí se bez obuvi