

platný od 3.5.2023

Rozvrh sálových lekcí B1F Club Benešova 14



pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
7:00 - 8:00 BOOT CAMP Dominik	8:00 - 9:00 POLE DANCE Honza	7:00 - 8:00 BOOT CAMP Míša	7:15 - 8:15 POLE DANCE Honza	7:00 - 8:00 BOOT CAMP Kristina		
10:15 - 11:15 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Sylva				8:15 - 9:15 POLE DANCE Honza		
			10:00 - 11:00 POLE DANCE Hanka P.	10:15 - 11:15 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Sylva		
16:10 - 17:10 TABATA Adam	16:00 - 17:00 POLE DANCE Stáňa	16:20 - 17:20 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Sylva	16:10 - 17:00 POLE DANCE Kids Hana	16:30 - 17:30 POLE DANCE Kids Hana / Natka		
17:15 - 18:15 YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA Evelina	17:05 - 18:05 PILATES pro zdravá záda Silvie	17:30 - 18:30 ZDRAVÁ ZÁDA 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 Stáňa	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 Peťa	19:15 - 20:15 POLE DANCE Natka			

www.big1fitness.cz - rezervace online

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