

platný od 14.10. 2023

## Rozvrh sálových lekcí B1F Club Benešova 14



pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
7.00 - 8.00 <b>BOOT CAMP</b> Dominik	8.00 - 9.00 <b>POLE DANCE od 31.10.</b> Honza	7.00 - 8.00 <b>BOOT CAMP</b> Míša	7.15 - 8.15 <b>POLE DANCE</b> Natka	7.00 - 8.00 <b>BOOT CAMP</b> Kristína		
10.15 - 11.15 <b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b> Sylva	10.15 - 11.15 <b>PILATES</b> Evelina			8.15 - 9.15 <b>POLE DANCE od 3.11.</b> Honza		
				10.15 - 11.15 <b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b> Sylva		
16.15 - 17.15 <b>SUPER PUMP</b> Martin		16.20 - 17.20 <b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b> Sylva	16.10 - 17.00 <b>POLE DANCE Kids</b> Hana			
17.15 - 18.15 <b>YOGA pro ZDRAVÁ ŽÁDA</b> Evelina	17.05 - 18.05 <b>PILATES pro zdravá žáda</b> Silvie	17.30 - 18.30 <b>POLE DANCE</b> Stáňa	17.05 - 18.05 <b>POWER YOGA</b> Silvie	17.30 - 18.30 <b>POLE DANCE</b> Natka / Peťa		
18.20 - 19.20 <b>FUNKČNÍ TRÉNINK</b> Edita	18.10 - 19.10 <b>SUPER KARDIO - Cardio Inferno</b> Martin	18.35 - 19.35 <b>POLE DANCE</b> Peťa	18.05 - 19.05 <b>FUNKČNÍ TRÉNINK</b> Silvie			18.30 - 19.30 <b>POLE DANCE</b> Lucie
19.30 - 20.30 <b>POLE DANCE</b> Hanka	19.20 - 20.20 <b>POLE DANCE</b> Hana	19.35 - 20.35 <b>POLE DANCE</b> Peťa	19.15 - 20.15 <b>POLE DANCE</b> Natka			

[www.big1fitness.cz](http://www.big1fitness.cz) - rezervace online

<b>žluté lekce</b>	rychlé	sportovní oblečení, ručník a tenisky
<b>zelené lekce</b>	pomalé	sportovní oblečení, přezůvky, ručník, cvičí se bez obuvi
<b>POLE DANCE</b>		kraťásky, přezůvky, ručník, cvičí se bez obuvi