

platný od 30.9.2024

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		8:45 - 9:45 POLE DANCE Tina	7:00 - 8:00 BOOT CAMP Edita/Vitka		
10:15 - 11:15 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Sylva	10:15 - 11:15 PILATES Evelina			8:15 - 9:15 POLE DANCE Honza		
				10:15 - 11:15 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Sylva		
16:15 - 17:15 SUPER PUMP Martin	15:45 - 16:45 CVIČENÍ DĚTÍ S RODIČI (2-4 roky) od 9.7.	16:20 - 17:20 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Sylva	16:10 - 17:00 POLE DANCE Kids od 19.9. Hana	16:00 - 17:00 POLE DANCE Pavčina		
17:15 - 18:15 YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA Evelina	17:05 - 18:05 PILATES pro zdravá záda Silvie	17:30 - 18:30 POLE DANCE Stáňa	17:05 - 18:05 POWER YOGA Silvie	17:00 - 18:00 POLE DANCE Natka / Pavčina		
18:20 - 19:20 FUNKČNÍ TRÉNINK Edita	18:10 - 19:10 SUPER KARDIO - Cardio Inferno Martin	18:35 - 19:35 POLE DANCE Hanka P./ Hanka M.	18:05 - 19:05 SUPER KARDIO - Cardio Inferno Martin	18:10 - 19:10 Soukromá hodina ZUMBA od 12.7.		18:30 - 19:30 POLE DANCE Lucie
19:30 - 20:30 POLE DANCE Hanka P.	19:20 - 20:20 POLE DANCE Hana		19:15 - 20:15 POLE DANCE Natka			

POLE DANCE , AFROPOWERFIT - vstup hazený dle ceníku

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		kraťásky, přezůvky, ručník, cvičí se bez obuvi