

Rozvrh lekcí **DOSPĚLÍ** platný od 1.5.2018

Ul.28.října 451, Dobříš, tel.: 736 754 261, www.aerobikdobris.cz, aerobikdobris@seznam.cz

		dopoledne	17:00	18:00	19:00	20:00
Pondělí	VELKÝ SÁL			18:00-18:55 ZUMBA <i>Radka</i>	19:00-19:55 FELDENKRAISOVA METODA <i>pohybový aparát- páteř, klouby</i> + TAI-CHI <i>Ivana</i>	
	MALÝ SÁL				18:30-19:25 POWER JÓGA <i>Klára</i>	19:30-20:55 COMBI SPIN*** <i>Petra</i>
Úterý	VELKÝ SÁL			18:00-18:55 AEROMIX <i>Itzi</i>	19:00-19:55 BODYSTYLING <i>Hedvika</i>	
	MALÝ SÁL				19:00-20:10 RELAXAČNÍ JÓGA <i>Maruška</i>	
Středa	VELKÝ SÁL				18:15-19:10 ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ+ FASCIÁLNÍ TRÉNINK <i>Ivana</i>	19:30-21:00 ZÁVODNÍ ZUMBA DOSPĚLÍ <i>Markéta</i>
	MALÝ SÁL	8:00- 8:55 RANNÍ JÓGA <i>Denisa</i>	17:00-17:55 TRX- závěsný systém*** <i>Kamila</i>		18:00-19:10 POWER JÓGA <i>Maruška</i>	19:30-21:00 COMBI SPIN*** <i>Petra</i>
Čtvrtek	VELKÝ SÁL				18:30-19:25 FITBALL <i>Simona</i>	
	MALÝ SÁL				18:30-19:25 TRX- závěsný systém*** <i>Miša</i>	19:30-20:25 VEČERNÍ JÓGA <i>Pavla</i>
Pátek	MALÝ SÁL	8:15-9:25 POWER JÓGA <i>Klára</i>	17:00-17:55 PILATES <i>Lenka</i>			
Neděle	VELKÝ SÁL				18:30-19:25 FIT MIX- problem zones <i>Kamila</i>	
	MALÝ SÁL				18:30-19:25 FUNKČNÍ KRUHOVÝ TR.*** <i>Petra</i>	

*** Na tyto lekce jsou nutné REZERVACE PŘEDEM, při objednávce vždy uvádějte své tel. číslo.