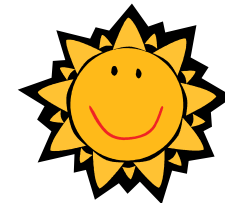


# Prázdninový rozvrh lekcí platný od 17.6. do 8.9. 2019



Ul.28.října 451, Dobříš, tel.: 736 754 261, [www.aerobikdobris.cz](http://www.aerobikdobris.cz), [aerobikdobris@seznam.cz](mailto:aerobikdobris@seznam.cz)

		8:00		19:00		20:00	
Pondělí	VELKÝ SÁL			19:00-19:55 <b>ZUMBA</b> <i>Radka</i>		20:00-20:55 <b>HIIT</b> <i>intervalový trénink+ posilování</i> <i>Kamila</i>	
	MALÝ SÁL			18:30-19:30 <b>FELDENKRAISOVA METODA</b> <i>pohybový aparát- páteř, klouby</i> <i>Ivana</i>		19:30-20:40 <b>POWER JÓGA</b> <i>Pavla</i>	
Úterý	VELKÝ SÁL						
Sředa	VELKÝ SÁL	8:15-9:25 <b>RANNÍ JÓGA</b> <i>Lída</i>		9:30-10:15 <b>BATOLÁTKA</b> (1-3 roky) <i>Jindřiška od 17.7.</i>			
Čtvrtek	VELKÝ SÁL			19:00-20:25 <b>TBW- total body workout</b> <i>Simona</i> 85 min.			
	MALÝ SÁL			18:30-19:25 <b>TRX JÓGA ***</b> <i>Lída</i>		19:30-20:25 <b>TRX ***</b> <i>Kamila</i>	
Pátek	VELKÝ SÁL	8:15-9:25 <b>RANNÍ JÓGA</b> <i>Lída</i>					

- ✓ \*\*\* Na tyto lekce jsou nutné REZERVACE přes rezervační systém na [www.aerobikdobris.cz](http://www.aerobikdobris.cz)
- ✓ V případě krásného počasí můžeme některé lekce cvičit na hřišti orlovný.