

Rozvrh lekcí **DOSPĚLÍ** platný od 2.1.2019

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

		DOPOLEDNE		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> <i>Ivana</i>	
	MALÝ SÁL				18:30-19:25 POWER JÓGA <i>Pavla</i>	19:30-20:55 COMBI SPIN - BŘICHO*** <i>Petra</i> 85 min.
Úterý	VELKÝ SÁL			18:00-18:55 KRUHOVÝ TRÉNINK <i>Martina</i>	19:00- 19:55 AEROBIK/ STEP AE <i>Hedvika</i>	
	MALÝ SÁL	8:00-8:55 TRX JÓGA*** <i>Klára</i>		18:15-19:10 TRX- závěsný systém*** <i>Kamila</i>	19:15-20:25 RELAXAČNÍ JÓGA <i>Maruška</i>	
Středa	VELKÝ SÁL			18:15-19:10 POSILOVÁNÍ + ČCHI-KUNG <i>Ivana</i>	19:30-20:55 ZÁVODNÍ AEROBIK TEAM DOSPĚLÍ <i>Markéta</i>	
	MALÝ SÁL	8:15- 9:25 HATHA JÓGA <i>Lída</i>		18:00-19:10 POWER JÓGA <i>Maruška</i>	19:30-20:55 COMBI SPIN - BODY*** <i>Petra</i> 85 min.	
Čtvrtek	VELKÝ SÁL			18:30-19:55 TBW- total body workout <i>Simona</i> 85 min.		
	MALÝ SÁL			18:15-19:10 TRX- závěsný systém*** <i>Míša</i>	19:30-20:25 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 HIIT (intervalový tr.+ posilko) <i>Kamila</i>		
	MALÝ SÁL			18:30-19:25 FUNKČNÍ KRUHOVÝ TR.*** <i>Petra</i>		

*** Na tyto lekce jsou nutné REZERVACE- Info na www.aerobikdobris.cz