

Rozvrh platný od 1.10.2018

	7:00-8:00	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
pondělí				Cvičení maminky s dětmi (1-4) Helena			Zdravý pohyb pro děti (6-12) od 13:20 Helena K.		Jóga pro děti (6-10) Radka	Fly jóga pokročilí (7-11) Radka	Fly jóga pokročilí (7-11) Radka	Fly jóga pokročilí (12-15) Radka	Vinyasa jóga Daniela	Pilates (pomůcky) Helena
úterý			Bosu Pilates Helena	Tai-chi Šárka				Uzavřená skupina Tereza	Zumba Kids (8-12) 15:30-16:15 Helena	Zumba Kids (4-7) 16:15-17:00 Helena	Dobrodružná stezka (do 17:30) Daniel a Pavlína	Ping-pong (8-15) Týna	Single ladies Petra	Antigravity Honza
středa		Uzavřená skupina Helena		Jóga Daniela			Zdravý pohyb pro děti (6-12) od 13:20 Helena K.				Aikido (7-12) Zdeněk	Kruhový trénink Marián	Jóga nejen pro muže Daniela	Tabata Marián
čtvrtek	Jóga *** Petra	Balantes *** Helena	Cvičení nejen pro seniory Blanka	Jógové hrátky - batolata (45 min.) Petra	Jóga s miminky (45 min.) Petra		Zdravý pohyb pro děti (6-12) od 13:20 Helena K.		Krav Maga Junior (6-9) Jana	Krav Maga Junior (10-14) Jana	Uzavřená skupina Marián	Zumba Martina	Pilates Martina	
pátek				Omlazovací koncepce dle Xany Bati Tereza J.	Písničko-hrátky *** Pavlína				Fly jóga začátečníci Radka	Fly jóga pokročilí (7-11) Radka	Fly jóga *** Radka			
sobota														
neděle													Taneční pro páry Petra	

běžná lekce
 kroužek

neplatí permanentky
 uzavřená skupina

*** nutná rezervace předem

www.studio123.cz

tel. 602 481 383