

	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00 0	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	Uzavřená skupina			Cvičení maminky s dětmi (+/-1 rok)			Zdravý pohyb pro děti (6-12) od 13:20	Jóga pro děti (6-10)	Fly jóga pokročilí (7-11)	Fly jóga pokročilí (7-11)	Fly jóga pokročilí (12-15)	Vinyasa jóga	Pilates
	Helena			Jana			Helena K.	Radka	Radka	Radka	Radka	Daniela	Helena K.
úterý		Cvičení pro seniory	Tai-chi				Uzavřená skupina	Děti na startu (6-7) 15:30-16:15	Zumba Kids (4-10) 16:15-17:00	Dobrodružná stezka (do 18:30)	Ping-pong I. (8-15)	Ping-pong II. (8-15)	
		Blanka	Šárka				Tereza	Helena	Helena	Daniel a Pavlína	Týna	Týna	
středa	Uzavřená skupina							Sportovky (8-12)	Aikido (7-12)			Jóga nejen pro muže	Pilates (pomůcky)
	Helena							Pepa	Zdeněk			Daniela	Helena
čtvrtek		Bosu Pilates ***	Cvičení maminky s dětmi (2-4)				Uzavřená skupina	Šikvné tlapky (7-12)	Krav Maga Junior (6-9)	Krav Maga Junior (10-14)	Kruhový trénink	Zumba	
		Helena	Helena				Marián	Helena	Jana D.	Jana D.	Marián	Martina Š.	
pátek					Uzavřená skupina		Omlazovací koncepce dle Xany Bati	Fly jóga začátečníci	Fly jóga pokročilí (7-11)	Fly jóga ***			
					Tereza		Tereza J.	Radka	Radka	Radka			

běžná lekce	lekce, kde neplatí permanentky
kroužek	uzavřená skupina
***	nutná rezervace předem

Kontakt: STUDIO 123, NASKOVÉ 3, PRAHA 5 - KOŠÍŘE
Helena Flajzarová - tel. 602 481 383

