

Rozvrh skupinových lekcí - FITCLUB BEZINKA

Platnosť rozvrhu od 1. FEBRUÁR 2012

Pondelok		Utorok		Streda		Štvrtok		Piatok		Sobota	
		7:00	SPINNING (55) Veronika			7:00	SPINNING (55) Michal				
8:30	SPINNING (55) Janka L.	8:30	INTERVAL TRÉNING (55) Janka L.	8:30	BODY COMPLET (55) Janka L.	8:30	PROBLÉMOVÉ PARTIE (55) Janka L.	8:30	SPINNING (55) Pavel		
15:00	REZERVÁCIA VEĽKEJ SÁLY (90)							15:00	REZERVÁCIA VEĽKEJ SÁLY (120)	10:00	TABATA (55) Gabriel
16:30	ZDRAVÝ CHRÁT+PEVNÝ ZADOK (25) Pali			17:00	DYNA BAND (25) Gabriel	16:30	FIT BALL (25) Marcela			Nedeľa	
17:00	FAT BURNER (55) Betka	17:00	PROBLÉMOVÉ PARTIE (55) Janka L.	17:30	ZDRAVÝ CHRÁT+PEKNÉ BRUCHO (25) Janka L.	17:00	PILATES BALL (55) Marcela	17:00	CARDIO MIX (55) Gabriel		
18:00	TAEBO (55) Janka L.	18:00	BODY WORK (55) Neli	18:00	INTERVAL TRÉNING (55) Janka L.	18:00	BODY WORK (55) Neli			18:00	BRUŠNÉ TANCE (55) Marika
		18:00	SPINNING (55) Jana P.	18:00	SPINNING (55) Gabriel	18:00	SPINNING (55) Miša			18:30	SPINNING (55) Gabriel
19:00	JÓGA (60) Dáška	19:00	ZUMBA (55) Natália	19:00	JÓGA (60) Peťo	19:00	ZUMBA (55) Betka				
20:00	REZERVÁCIA VEĽKEJ SÁLY (60)	20:00	REZERVÁCIA VEĽKEJ SÁLY (60)	20:00	REZERVÁCIA VEĽKEJ SÁLY (60)	20:00	REZERVÁCIA VEĽKEJ SÁLY (60)				
hodiny s kondičným zameraním		hodiny s kondičným zameraním		hodiny s kondičným zameraním		hodiny s kondičným zameraním		hodiny s kondičným zameraním		hodiny s kondičným zameraním	
hodiny so zdravotným zameraním		hodiny so zdravotným zameraním		hodiny so zdravotným zameraním		hodiny so zdravotným zameraním		hodiny so zdravotným zameraním		hodiny so zdravotným zameraním	
				hodiny aerobického charakteru spinning		hodiny aerobického charakteru spinning					

...(55), (25) doba trvania lekcie v minútach. Lekcie sa konajú od 3 účastníkov. Dodržujte začiatky a koniec hodiny. Počas hodiny platí zákaz používania mobilných telefónov. Noste si so sebou vhodnú obuv a používajte uterák. Zmena rozvrhu vyhradená. Ďakujeme.



BEZINKA