

Rozvrh hodín - FITCLUB BEZINKA

Platnosť rozvrhu od 7. NOVEMBER 2011

Pondelok		Utorok		Streda		štvrtok		Piatok		Sobota	
		7:00	SPINNING (55) Tomi			7:00	SPINNING (55) Michal				
8:30	SPINNING (55) L. Janka	8:30	INTERVAL TRÉNING (55) Janka L.	8:30	BODY COMPLET (55) Janka L.	8:30	ZDRAVÝ CHRÁT (25) Janka L.	8:30	SPINNING (55) Pavel		
						9:00	PEVNÝ ZADOK (25) L. Janka				
						16:30	PEVNÉ BRUCHO (25) Pavel			10:00	TABATA (55) Gabriel
16:30	ZDRAVÝ CHRÁT+PEVNÝ ZADOK (25) Pali	17:00	PILATES (55) Marcela	17:00	DYNA BAND (25) Gabriel	17:00	PILATES BALL (55) Marcela			Nedeľa	
17:00	FAT BURNER (55) Betka	18:00	INTERVAL TRÉNING (55) Janka L.	17:30	ZDRAVÝ CHRÁT+PEKNÉ BRUCHO (25) Janka L.	18:00	BODY WORK (55) Janka	17:00	CARDIO MIX (55) Gabriel		
18:00	TAEBO (55) L. Janka	18:00	SPINNING (55) Jana P.	18:00	BODY ROCK (55) Neli	18:00	SPINNING (55) Miza	18:00	KURZ SEBAOBRANY (55) Michaela	18:00	BRUŠNÉ TANCE (55) Marika
19:00	JÓGA (60) Dázka	19:00	ZUMBA (55) Rebeca	18:00	SPINNING (55) Gabriel	19:00	ZUMBA (55) Betka			18:30	SPINNING (55) Gabriel
				19:00	JÓGA (60) Pe o						

hodiny s kondičným zameraním

hodiny so zdravotným zameraním

hodiny aerobického charakteru

spinning

...(55), (25) doba trvania lekcie v minútach. Lekcie sa konajú od 3 úastníkov. Dodržujte za iatky a koniec hodiny. Po as hodiny platí zákaz používania mobilných telefónov. Noste si so sebou vhodnú obuv a používajte uterák. Zmena rozvrhu vyhradená. akujeme.