

Rozvrh lekcí studií STAR TRAC health club



Platnost rozvrhu od 1. září 2010

www.vasklub.cz

| Pondělí | | Úterý | | Středa | | Čtvrtek | | Pátek | | Sobota | |
|---------|----------------------------|-------|--------------------|--------|----------------------------|---------|------------------------|-------|--------------------|---|-----------------------|
| 7:30 | pevné břicho (25) | 7:00 | spinning (55) | 7:30 | spinning (55) | 7:00 | spinning (55) | | | 9:00 | spinning (55) |
| 8:00 | zdravá záda (40) | 8:00 | pevné břicho (25) | 9:00 | pilates (55) | 8:30 | power yoga (55) od 15. | 8:00 | spinning (55) | ? | ** outdoor sobota (?) |
| 9:00 | spinning (55) | | | | | | | 9:00 | zumba (55) | ** informace o každé sobotě na recepci a nástěnce | |
| | | | | | | | | 10:00 | bodyforming (55) | | |
| 13:00 | pevné břicho (25) | 12:00 | pěkné pozadí (25) | 11:30 | pevné břicho (25) | 12:00 | břicho (25) od 15. | | | Neděle | |
| | | 12:30 | power yoga (55) | 12:00 | spinning (55) od 15. | 12:30 | pilates (55) od 15. | | | | |
| 16:00 | obratnost dětí (55) od 15. | | | 16:00 | obratnost dětí (55) od 15. | | | | | | |
| 17:00 | spinning (55) | 17:30 | zdravá záda (40) | 17:00 | tae-bo* (55) | 17:00 | boot camp (30) | 17:00 | zdravá záda (40) | 17:30 | pevné břicho (25) |
| 18:00 | action AE (55) | 18:15 | spinning (85) | 18:00 | spinning (55) od 15. | 17:30 | pilates (55) od 20. | | | 18:00 | spinning (55) |
| 19:00 | zdravá záda (40) | 18:15 | zumba (55) | 18:00 | pilates (55) | 18:00 | spinning (55) | | | 18:00 | pěkné pozadí (25) |
| 19:15 | easy spin (55) od 20. | | | 19:00 | spinning (55) | 19:00 | pump fx (55) od 20. | | | | |
| | | | | 19:00 | pevné břicho (25) | 19:15 | spinning (55) od 20. | | | | |
| 9:00 | hlídání dětí (120) | 12:00 | hlídání dětí (120) | 9:30 | hlídání dětí (60) | | | 9:00 | hlídání dětí (120) | | nad 3 roky věku |
| | | | | 10:30 | hlídání dětí (120) | | | | | | pod 3 roky věku |

| | | | | | |
|------|--------------------------------|---|--|--|--|
| | lekcce s kondičním zaměřením | | lekcce s choreografií | Lekce se konají od 3 účastníků. Dodržujte začátky a konce lekcí. Během lekcí platí zákaz používání mobilních telefonů. | |
| | lekcce se zdravotním zaměřením | | spinning | Noste sebou prosím vhodnou obuv a během lekcí používejte ručník. | |
| (55) | doba trvání lekce v minutách | * | vždy první lekce v měsíci Tae-bo Intro | | |

SPIELBERK OFFICE CENTRE, Holandská 2/4, Brno, tel.: 511 120 000, vasklub@startrac.cz, Otevírací doba: Po-Pá 6:00-22:00, So-Ne a svátky 8:00-20:00