

Rozvrh lekcí studií STAR TRAC health club



Platnost rozvrhu od 7. července 2010

www.vasklub.cz

Pondělí		Úterý		Středa		Čtvrtek		Pátek		Sobota	
9:00	pěkné pozadí (25)	6:30	pilates (55)	6:30	spinning (55)	6:30	pilates (55)				
9:30	pevné břicho (25)	8:30	spinning (55)	7:30	pevné břicho (25)	8:00	pevné břicho (25)				
				9:00	zdravá záda (40)	8:30	spinning (55)	8:30	pilates (55)	10:00	spinning (55)
11:30	místo oběda (55)									???	outdoorová sobota
										** informace o každé sobotě na recepci a následně	
		16:30	pěkné pozadí (25)					15:00	zdravá záda (40)	Neděle	
17:00	bodystyle (55)	17:00	energy zóny (55)	17:00	boot camp (30)	17:30	pilates (55)	16:00	energy zóny (55)		
18:00	energy zóny (55)	17:00	bodystyle (55)	17:30	pevné břicho (25)	18:00	energy zóny (55)	16:00	zumba (55)		
18:00	pevné břicho (25)	18:00	pilates (55)	18:00	energy zóny (55)	18:00	energy zóny (55)	17:00	pevné břicho (25)		
18:30	zdravá záda (40)	18:00	team start (85)	18:00	power yoga (55)	18:30	zdravá záda (40)	18:00	spinning (55)		
19:15	zumba (55)									9:00	bodystyle (55)
										10:00	spinning (55)
9:00	hlídání dětí (120)	8:00	hlídání dětí (180)	9:00	hlídání dětí (120)	8:00	hlídání dětí (120)	15:00	hlídání dětí (120)	17:00	power yoga (55)
										18:00	spinning (55)

* - vždy první lekce v měsíci
Tae-bo Intro

lekce s kondičním zaměřením	lekce s choreografií / aerobik	... (55) doba trvání lekce v minutách
lekce se zdravotním zaměřením	spinning	Lekce se konají od 3 účastníků. Dodržujte začátky a konce lekcí. Během lekcí platí zákaz používání mobilních telefonů. Noste sebou prosím vhodnou obuv a během lekcí používejte ručník.
hlídání dětí do 3 let - hodinové bloky	hlídání dětí do 5 let - hodinové bloky	

NOVÁ OSADA, Gajdošova 7, Brno – Židenice, tel.: 548 424 000, vasklub@startrac.cz, Otevírací doba: Po-Pá 6:00-22:00, So-Ne a svátky 8:00-20:00