

# Rozvrh lekcí studií STAR TRAC health club



Platnost rozvrhu od 1. ledna 2012

www.vasklub.cz

Pondělí		Úterý		Středa		Čtvrtek		Pátek		Sobota	
		6:30 pilates (55)		6:30 spinning (55)		6:30 pilates (55)					
7:30	pevné břicho (25)	7:00 spinning (55)		7:30 pevné břicho (25)				7:00 spinning (55)		9:00 fit kick box (55)	
8:00	zdravá záda (40)	8:00 pump fx (55)		8:00 zdravá záda (40)		8:30 spinning (55)				10:00 spinning (55)	
8:45	pěkné pozadí (25)	9:00 pevné břicho (25)		9:00 zumba (55)		8:30 bosu (55)		9:00 zumba (55)		10:00 pevné břicho (25)	
9:15	spinning (55)	9:30 spinning (55)		10:00 body forming (55)				10:00 body forming (55)		10:30 pěkné pozadí (25)	
11:30	pevné břicho (25)	12:00 pěkné pozadí (25)		12:00 bosu (55)		11:30 pevné břicho (25)				9:45 hlídání dětí (90) 3	
12:00	místo oběda (55)	12:30 pilates (55)				12:00 místo oběda (55)					
								15:00 zdravá záda (40)			
16:00	obratnost dětí (55)	16:30 pevné břicho (25)		16:00 obratnost dětí (55)		16:30 pěkné pozadí (25)		16:00 energy zóny (55)		9:00 bodystyle (55)	
17:00	spinning (55)	17:00 energy zóny (55)		17:00 energy zóny (55)		17:00 pevné břicho (25)		16:00 zumba (55)		10:00 spinning (55)	
17:00	power yoga (55)	17:00 pump fx (55)		17:00 nike dynamics (55)		17:00 spinning (55)		17:00 pevné břicho (25)			
18:00	energy zóny (55)	18:15 team start (85)		18:00 power yoga (55)		17:30 bosu (55)		17:30 pěkné pozadí (25)		17:00 spinning (55)	
18:00	pevné břicho (25)	18:00 pilates (55)		18:00 spinning (55)		18:15 energy zóny (55)		18:00 spinning (55)		17:00 pěkné pozadí (25)	
18:30	zdravá záda (40)	19:00 boot camp (40)		19:00 bosu (55)		18:30 pump fx (55)				17:30 pevné břicho (25)	
19:15	easy spin (55)									18:00 spinning (55)	
19:15	zumba (55)									18:00 power yoga (55)	
8:30	hlídání dětí (120) 4	8:45 hlídání dětí (120) 4		8:45 hlídání dětí (150) 5		8:15 hlídání dětí (90) 3		8:45 hlídání dětí (150) 5			
						11:15 hlídání dětí (120) 4					
	kondiční lekce										
	lekce se zaměřením body&mind a zdraví										
	hlídání dětí do 3 let - půlhodinové bloky										

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.