

SÁL Č.1

Hodina	Cvičení
10:00 – 10:30	Formování postavy pro ženy
10:40 – 11:10	Kruhový trénink
11:20 – 11:50	Fit pilates
13:00 – 13:30	Bosu CORE
13:40 – 14:10	Formování postavy pro ženy
14:20 – 14:50	Step aerobic
15:00 – 15:30	Dance Fitness
15:40 – 16:10	TRX
16:20 – 16:50	Kruhový trénink

SÁL Č.2

Hodina	Cvičení
10:00 – 10:30	Alpinning
10:40 – 11:10	Alpinning
11:20 – 11:50	Alpinning
13:00 – 13:30	Břišní pekáč
13:40 – 14:10	Port De Bras
14:20 – 14:50	Body Balance/Chi-toning
15:00 – 15:30	Pilates
15:40 – 16:10	Port De Bras
16:20 – 16:50	Zdravotní cvičení na bolavá záda
17:30 – 18:30	Port De Bras – kurz