

Fitness Vilová recepce 483 315 205, 602 226 089

| PONDĚLÍ | | | |
|----------------------------------|--|-------|-------|
| 9:00 | JÓGA PRO SENIORY, rehab a relaxační jóga | Zdena | |
| 17:00 | ZÁDOVÁ JÓGA, JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA | Adéla | 1,2 |
| 18:00 | PILATES | Jana | 1,2,3 |
| 19:00 | KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK + TABATA | Zdena | 1,2,3 |
| KARDIO STROJE / časově neomezeno | | | |

| ÚTERÝ | | | |
|----------------------------------|---|---------------|-----|
| 8:00 | POWERJÓGA - RANNÍ JÓGA | Zdena | 1,2 |
| 9:00 | BODYBUILDING aerobic | Katka | 2 |
| 16:30 | DĚTSKÝ AE, pohyb, průprava pro děti, 4-6let | Vendy, Marti. | |
| 17:30 | DĚTSKÝ AE, pohyb, průprava pro děti, 7-9let | Vendy, Marti. | |
| 18:30 | TRX cvičení, kardio, Bodybuilding | Lada | 2,3 |
| 19:30 | POWERJÓGA | Zdena | 2,3 |
| KARDIO STROJE / časově neomezeno | | | |

| STŘEDA | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|
| 8:00 | PILATES | Jana | 1,2,3 |
| 16:30 | BODYBUILDING, AEROBIC, FIT BALLS | Zuzka | 2 |
| 18:00 | ZÁDOVÁ JÓGA, JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA | Zdena | 1,2 |
| 19:00 | KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK + TABATA | Zdena | 1,2,3 |
| KARDIO STROJE / časově neomezeno | | | |

| ČTVRTEK | | | |
|----------------------------------|---|--------------|-----|
| 8:00 | POWERJÓGA - RANNÍ JÓGA | Zdena, Adéla | 1,2 |
| 9:00 | P-CLASS, problémové partie, TRX, BOSU, atd. | Katka | 2,3 |
| 16:00 | fotbalisti trénink | Jana | |
| 17:00 | fotbalisti trénink | Jana | |
| 18:20 | PILATES - kurz od A do Z, od 14/9 | Zdena | 1,2 |
| 19:30 | POWERJÓGA, HATHAJÓGA, ZÁDOVÁ JÓGA | Zdena | 2,3 |
| KARDIO STROJE / časově neomezeno | | | |

| PÁTEK | | | |
|----------------------------------|--|-------|-------|
| 8:00 | PILATES | Jana | 1,2,3 |
| 9:00 | JÓGA PRO SENIORY, rehab a relaxační jóga | Zdena | |
| 18:00 | TRX cvičení, kardio, Bodybuilding | Lada | 2,3 |
| KARDIO STROJE / časově neomezeno | | | |

| NEDĚLE | | | |
|----------------------------------|-------------|------|-----|
| 18:30 | TRX cvičení | Lada | 2,3 |
| KARDIO STROJE / časově neomezeno | | | |

SPINNING®, ALPINNING®, FITBOX®, TRX® Fitness Vilová - recepce 483 315 205

| | 8:00-9:00 | 17:00-18:00 | 17:30-19:00 | 18:30-19:30 | 19:00-20:00 | 19:30-20:30 |
|---------|-----------|-------------|-------------|-----------------|-------------------------|-----------------|
| pondělí | | | | | ALPINNING + břicho-Jana | |
| úterý | | | | SPINNING® Štěpa | | ALPINNING Štěpa |
| středa | | | | | | |
| čtvrtek | | | | SPINNING® Štěpa | | ALPINNING Štěpa |
| pátek | | | | | | |
| sobota | | | | | | |
| neděle | | | | SPINNING® Štěpa | | |

SPINNING® - Městská hala - recepce 721 032 018

| | 17:30-18:30 | 18:00-19:00 | 18:45-19:45 |
|---------|-----------------|-------------|-----------------|
| pondělí | | | |
| úterý | | | SPINNING® Luboš |
| středa | | | SPINNING® Katka |
| čtvrtek | | | SPINNING® Luboš |
| pátek | | | |
| neděle | SPINNING® Katka | | |



Aktuální zprávy, změny rozvrhů, ... najdete na:

www.zdenavitakova.cz

www.facebook.com/zdenavitakova.cz

**NOVINKY : Dětský AE – pohybová příprava,
KURZ ZÁDOVÉ JÓGY - JÓGOVÁ TERAPIE**

PLATNOST ROZVRHU OD 2. 1. 2018