

Fitness Vilová recepce 483 315 205, 602 226 089

PONDĚLÍ			
9:00	JÓGA PRO SENIORY,těhotné i po porodu	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
17:00	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
17:20	DANCE AE, Port de Bras	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,těhotné i po porodu	Zdena	
18:00	TRX cvičení, kardio, Bodybuilding	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		od října ...od 19,00hod.	chystáme	od 19 hod.	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 od X.,
čtvrtek			SPINNING® Luboš
pátek	SPINNING® Štěpa od X.,		
neděle		SPINNING® Katka od X.,	



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

www.zdenavitakova.cz

www.facebook.com/zdenavitakova.cz

NOVINKY : Dětský AE – pohybová příprava,

PILATES – kurz od A do Z, DANCE AE – Port de Bras

PLATNOST ROZVRHU OD 4. 9. 2017