

Fitness Vilová recepce 483 315 205, 602 226 089

PONDĚLÍ			
9:00	REHAB a RELAX jóga, JÓGA PRO SENIORY	Zdena	1,2
18:00	PILATES	Jana	1,2,3
19:00	KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK + TABATA	Dana	1,2,3
KARDIO STROJE / časově neomezeno			

ÚTERÝ			
8:00	POWERJÓGA - JEMNÁ RANNÍ JÓGA	Zdena	1,2
9:00	BODYBUILDING aerobic	Jana	2
17:00	AEROBIC, BODYBUILDING, FIT BALLS	Zuzka	2
18:20	TRX cvičení, kardio, Bodybuilding	Lada	2,3
KARDIO STROJE / časově neomezeno			

STŘEDA			
8:00	PILATES	Jana	1,2,3
18:00	ZÁDOVÁ JÓGA, JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA		1,2
19:00	KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK + TABATA	Dana	1,2,3
KARDIO STROJE / časově neomezeno			

ČTVRTEK			
8:00	POWERJÓGA - JEMNÁ RANNÍ JÓGA	Jana	1,2
9:00	P-CLASS, probl partie, BOSU, STEPY atd.	Jana	2,3
18:20			
19:30			
KARDIO STROJE / časově neomezeno			

PÁTEK			
8:00	PILATES	Jana	1,2,3
9:00	REHAB a RELAX jóga, JÓGA PRO SENIORY	Zdena	1,2
18:00	TRX cvičení, kardio, Bodybuilding	Katka Fr.	2,3
19:00	TRX cvičení, kardio, Bodybuilding	Lada	2,3
KARDIO STROJE / časově neomezeno			

NEDĚLE			
18:20	TRX cvičení, kardio, Bodybuilding	Lada	2,3
KARDIO STROJE / časově neomezeno			

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

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

SPINNING® - Městská hala - recepce 721 032 018

	17:30-18:30	18:00-19:00	18:45-19:45
pondělí	lekce		momentálně
úterý	převedeny		je v hale
středa	do		očkovací
čtvrtek	Fitness		centrum
pátek	Vilová		
neděle			



Aktuální zprávy, změny rozvrhů, najdete na:

www.zdenavitakova.cz

www.facebook.com/zdenavitakova.cz

- SPINNING z Městské haly je dočasně ve Fitness Vilová
- Lekce se ŠTĚPÁNKOU budou vypisovány operativně na každý měsíc předem - na našem WEBu

PLATNOST ROZVRHU OD ČERVNA 2021