

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	Jana	1,2
18:00	PILATES	Jana	1,2,3
19:00	KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK + TABATA	Dana, Zdena	1,2,3
KARDIO STROJE / časově neomezeno			

ÚTERÝ			
8:00	POWERJÓGA - JEMNÁ RANNÍ JÓGA	Zdena	1,2
9:00	BODYBUILDING aerobic	Jana	2
16:30	trénink - fotbal - zadáno	Jana	
18:20	TRX cvičení, kardiio, Bodybuilding	Lada	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	Dana, Zdena	1,2,3
KARDIO STROJE / časově neomezeno			

ČTVRTEK			
8:00	POWERJÓGA - JEMNÁ RANNÍ JÓGA	Jana	1,2
9:00	P-CLASS, probl partie, TRX, BOSU, STEPY atd.	Jana	2,3
17:00	SKUPINOVÁ CVIČENÍ - POSILOVÁNÍ	Šárka	
18:20	Jógová terapie - KURZ - Zádová jóga - od 23/1	Zdena	
19:30	POWERJÓGA, JÓGOVÁ TERAPIE	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	
17:30	TRX cvičení, kardiio, Bodybuilding	Katka Fr.	2,3
18:30	TRX cvičení, kardiio, Bodybuilding	Lada	2,3
KARDIO STROJE / časově neomezeno			

NEDĚLE			
17:00	SKUPINOVÁ CVIČENÍ - FIT DANCE	Šárka	
18:20	TRX	Lada	
KARDIO STROJE / časově neomezeno			

PLATNOST ROZVRHU OD 5. 1. 2020

SPINNING®, ALPINNING®, 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						
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® Jirka
středa			
čtvrtek			SPINNING® Luboš
pátek			
neděle	SPINNING® Jirka, Luboš		



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

www.zdenavitakova.cz

www.facebook.com/zdenavitakova.cz

Každý ČT od 18,20 „Kurz zádové jógy a Jógová terapie od A do Z“ - od 23/1 2020