

**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
16:30	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	ADELKA	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, STEPYPY atd.	Jana	2,3
18:20	Jógová terapie - metoda DNS - připravujeme		
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
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	17:30-19:00	18:30-19:30	19:00-20:00	19:30-20:30
pondělí						
úterý				SPINNING® Štěpa, Zdena		ALPINNING Štěpa
středa						
čtvrtek				SPINNING® Štěpa		ALPINNING Štěpa
pátek						
sobota						
neděle				SPINNING® Štěpa, Zdena		

**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® Jana
pátek			
neděle			



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

[www.zdenavitakova.cz](http://www.zdenavitakova.cz)

[www.facebook.com/zdenavitakova.cz](https://www.facebook.com/zdenavitakova.cz)

- Každý ČT od 18:20 „Kurz zádové jógy a Jógová terapie od A do Z“ , metoda DNS podle prof. Koláře- připravujeme
- Lekce se ŠTĚPÁNKOU budou vypisovány operativně na každý měsíc předem - na našem WEBu

**PLATNOST ROZVRHU OD 15.LISTOPADU 2021**