

**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			
8:30	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	TRX cvičení,kardio,Bodybuilding	Lada	2,3
19:00	KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK + TABATA	Dana	1,2,3
KARDIO STROJE / časově neomezeno			

ČTVRTEK			
8:30	P-CLASS, probl partie, BOSU,STEPY atd.	Jana	2,3
KARDIO STROJE / časově neomezeno			

PÁTEK			
8:00	PILATES	Jana	1,2,3
9:00	REHAB a RELAX jóga,JÓGA pro seniory	Zdena	1,2
18:20	TRX cvičení,kardio,Bodybuilding,domluva	Lada	2,3
18:00	TRX cvičení, kardio, Bodybuilding	Katka Fr.	2,3
KARDIO STROJE / časově neomezeno			

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

**SPINNING®, ALPINNING®, TRX® Fitness Vilová – recepce: 483 315 205**

	8:00-9:00	17:30-18:30	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® Štěpa		

**Aktuální zprávy, změny rozvrhů, najdete na:**  
[www.zdenavitakova.cz](http://www.zdenavitakova.cz)

- Lekce se **ŠTĚPÁNKOU** budou vypisovány operativně na každý měsíc předem - na našem WEBu nebo *What 's Up skupině*

**PLATNOST ROZVRHU OD 1. ŘÍJNA 2022**