

**Fitness Vilová recepc 602 226 089**

PONDĚLÍ			
9:00	REHAB a RELAX jóga, JÓGA pro seniory	Zdena	1,2
17:45	PILATES	Jana	1,2,3
19:00	KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK + TABATA	Dana	1,2,3

ÚTERÝ			
8:00	BODYBUILDING aerobic	Jana	2
16:30	AEROBIC, BODYBUILDING, FIT BALLS	Zuzka	2
18:20	TRX cvičení, kardio, Bodybuilding	Lada	2,3

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

ČTVRTEK			
8:00	P-CLASS, probl partie, BOSU, STEPY atd.	Jana	2,3

PÁTEK			
8:00	PILATES	Jana	1,2,3
9:00	REHAB a RELAX jóga, JÓGA pro seniory	Zdena	1,2
17:00	TRX cvičení, kardio, Bodybuilding	Katka Fr.	2,3
18:20	TRX cvičení, kardio, Bodybuilding, domluva	Lada	2,3

NEDĚLE			
18:20	TRX cvičení, kardio, Bodybuilding, domluva	Lada	2,3

**SPINNING®, ALPINNING®, TRX® Fitness Vilová - recepc 602 226 089, 739 338 974**

	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*