

Rozvrhy na leden - březen 2020

Tělocvična 1. (diagnostická posilovna)

Vedený kruhový trénink

7-8

8-9

9-10

10-11

1

PONDĚLÍ

OT

FK

ÚTERÝ

CPG

OT

Helena

Alena

STŘEDA

Tomáš

Tomáš*

OT

ČTVRTEK

CPG

OT

Alena

FK

PÁTEK

Tomáš

OT

* - □ kruhový trénink s Tomášem 10:00-11:30 (60 minut posilování + 30 minut strečink)

Tělocvična 2. (kobercová)

7:30-8

8-9

9-10

10-11

PONDĚLÍ

AG

BB/PL

Blanka

Blanka

AG*

ÚTERÝ

AS*

FK

PL

Anna

KBS

STŘEDA

KBS

BB/B/St **

Blanka

Blanka

BB/PL

HJ

Táňa

ČTVRTEK

AS*

FK

Anna

AG

PI

Blanka

AG*

PÁTEK

HJ

Martina

* - 30 min lekce

** - 90 min lekce (9:30 - 11:00)

Tělocvična 3. (dřevěná)

17 - 18

18 - 19

PONDĚLÍ

S

- Alena

B

- Alena

ÚTERÝ

Tanec

STŘEDA

Tanec*

* - 75 min lekce

PL - Pilates
CPG - Cardio Penco Gym
Gym
BB - Body-ball
KBS - Kondiční trénink s plavky

St. - Strečink
S - Step aerobik program
B - Bodystyling
FK - Funkční kruhový trénink
AG - Active Girls sportů

OT - Osobní trénink
HJ - Hatha jóga
IKP - Individuální kondiční program
AS - Active Start (nutné plavky)