



## TĚLOCVIČNA 1. (diagnostická posilovna)

	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	16.00	17.00	18.00	19.00	
<b>PO</b>	<b>OT/OG</b>							<b>FK</b>	<b>AP</b>		
<b>ÚT</b>	<b>CPG</b> Michael	<b>OT /OG</b>					<b>HELČA</b>			<b>ALENA</b>	
<b>ST</b>		<b>TOMÁŠ</b>	<b>TOMÁŠ*</b>	<b>CP</b>	<b>OT/OG</b>						
<b>ČT</b>	<b>CPG</b> Michael	<b>OT/OG</b>					<b>ALENA</b>	<b>FK</b>			
<b>PÁ</b>		<b>TOMÁŠ</b>	<b>OT/OG</b>								

\* - 60minut posilování + 30 minut strečink

## TĚLOCVIČNA 2. (kobercová)

	7.15	8.00	9.00	10.00	11.00	13.30	16.00	17.00	18.00	19.00
<b>PO</b>			<b>AG</b>				<b>BB/PI</b> Blanka	<b>PI</b> Blanka		<b>AG*</b>
<b>ÚT</b>	<b>AS*</b>					<b>SM</b> Martina		<b>KBS</b>		
<b>ST</b>				9.30 – 11.00 <b>BB/B/St</b> Blanka	<b>BB/PI</b> Blanka			<b>HJ</b> Táňa		
<b>ČT</b>	<b>AS*</b>		<b>AG</b>					<b>PI</b> Blanka	<b>FK</b> Lucie	
<b>PÁ</b>				<b>HATHA</b> <b>JOGA</b> Martina						

\*- 30 min lekce

## TĚLOCVIČNA - 3. (dřevěná)

	17.00	17:30	18.00
<b>PO</b>	<b>S</b> Alena		<b>B</b> Alena
<b>ÚT</b>			<b>Tanec</b> Tereza
<b>ST</b>		<b>Tanec</b> Tereza	

**PI** – Pilátes  
**S** – Step Aerobik  
**B** – Bodystyling  
**BB** – Body Ball  
**OT** – Osobní trénink  
**OG** – Volný vstup pro členy  
**CP** – Core + postura

**CPG** – Cardio Penco gym – redukční program  
**HJ** – Hatha jóga  
**FK** – Funkční trénink  
**ST** – Strečink  
**AG** – Active girl  
**AS** – Active start ( nutné plavky )  
**SM** – SM system ( zdravotní cvičení )

