

Rozpis cvičení ve Fit studiu Arena Kolín od 10.9.2018

PONDĚLÍ	8.00 - 8.45 Funkční trénink Jana Jeř.	privátní lekce	15.00 - 15.50 Všestrannost děti od 3 let - Jana Jeř.	16.00 - 16.50 Kompenzační cv. U11	17.00 - 17.50 Kompenzační cv. U7	18.00 - 18.55 AE interval Hanka Posp.	19.00 - 20.00 Joga pro všechny Lucka Proch.
ÚTERÝ	8.00 - 8.30 Funkční trénink Jana Jeř.	8.30 - 9.30 Joga pro všechny* Jana Jeř.	privátní lekce	15.30 - 16.40 Joga - mírně pokročilí Jana Jeř. - KURZ	16.40 - 17.30 Kompenzační cv. -náctiletí Jana Jeř.	17.30 - 18.25 Kompenzační cv. U12	18.30 - 19.30 HiiT Alena D.
STŘEDA	9.30 - 11.30 REGENERACE TĚLA A DUŠE Jana Jeř. - KURZ		14.00 - 16.30 AUT. KRESBA aneb HARMONIZACE OSOBNOSTI - Elen Jouzová		16.30 - 17.20 Kompenzační cv. U8	17.30 - 18.30 Zdrav.TV + Pilates * Lenka Duš.	18.30 - 19.30 AE interval Hanina Posp.
ČTVRTEK	8.00 - 8.45 Funkční trénink Jana Jeř.	privátní lekce	14.00 - 14.45 Kompenzační cv. 5.tř.	14.45 - 15.30 Kompenzační cv. 6.tř.	15.30 - 17.00 trénink SA ml. Tess M.	17.00 - 18.10 trénink SA st. Tess M.	18.15 - 19.00 TABATA Míša Volk.
PÁTEK	8.30 - 9.30 Joga pro všechny* Jana Jeř.	privátní lekce	privátní lekce	14.00 - 16.30 trénink SA Aneta Č., Nela K.		privátní lekce	18.00 - 19.00 Funkční trénink Alena D.
SOBOTA	8.00 - 10.00 POHYB JE ŽIVOT aneb AKTIVNÍ SENIOR Jana Jeř. - KURZ		privátní lekce				
NEDĚLE	9.00 - 10.00 Gravity Training Mirka Š	10.00-11.00 Gravity Training Mirka Š	privátní lekce			18.00 - 20.00 JOGA S PRVKY SPIRÁLNÍ DINAMIKY Míša Zouharová - KURZ	

- [↗] lekce vhodná pro seniory a pro těhotné
- cvičení pro děti a mládež
- trénink SA - trénink sportovního aerobiku mladších a starších kategorií

