

ROZVRH SPORTCENTRUM DELFIN



**22. 10. - 28. 10.
2018**

Pondělí

08:00 - 08:55	Alpinning	Jelínek Pavel	lehká
15:30 - 16:25	Pilates	Pouzarová Šárka	lehká
17:00 - 18:00	Cross trénink	Pomije Lukáš	střední
17:30 - 18:25	Power Jóga	Valentová Marie	lehká
18:30 - 19:25	TRX + Kettlebells	Haas Lukáš	střední
19:30 - 20:25	Spinning	Jelínek Pavel	střední

Úterý

09:00 - 09:55	Pilates	Pouzarová Šárka	lehká
10:00 - 10:55	Senior klub	Csóka Jan	lehká
15:15 - 16:05	Problémové partie	Pomije Renata	střední
16:30 - 17:25	Alpinning	Pomije Renata	lehká
17:30 - 18:25	Kruhový trénink	Cibulka Tomáš	střední
18:30 - 19:25	Zdravá záda (Fyzio)	Haas Lukáš	lehká

Středa

08:30 - 09:25	Alpinning	Záhorková Nitrianská Jitka	lehká
15:15 - 16:10	TRX	Cibulka Tomáš	střední
17:00 - 18:00	Cross trénink	Pomije Lukáš	střední
17:30 - 18:25	Alpinning	Pelešková Anička	lehká
18:30 - 19:25	Power Jóga	Valentová Marie	lehká

Čtvrtek

09:00 - 09:55	Pilates	Pouzarová Šárka	lehká
10:00 - 10:55	Senior klub	Linhartová Zuzana	lehká
15:30 - 16:25	Alpinning Interval	Veithová Lucie	střední
16:30 - 17:25	Problémové partie	Janda David	lehká
17:30 - 18:25	Zdravá záda (Fyzio)	Csóka Jan	lehká
18:30 - 19:15	HIIT	Pomije Renata	střední
19:30 - 20:25	Alpinning	Linhartová Zuzana	lehká

Pátek

08:30 - 09:25	Power jóga	Záhorková Nitrianská Jitka	lehká
15:30 - 16:25	Pump FX	Haas Lukáš	lehká
16:30 - 17:25	Alpinning	Linhartová Zuzana	lehká

Neděle

10:00 - 11:15	BODY - FIT	Kopačková Andrea	střední
17:30 - 18:25	TRX	Janda David	lehká
18:30 - 19:25	Alpinning	Linhartová Zuzana	lehká