



# Rozvrh na DUBEN 2018

| MALÝ<br>SÁL   | VEČERNÍ LEKCE              |                |                |
|---------------|----------------------------|----------------|----------------|
|               | RANNÍ<br>9,00-10,00        | 17,30-18,30    | 19,00-20,00    |
| NE 01.04.2018 |                            |                |                |
| PO 02.04.2018 |                            | <i>zrušeno</i> | <i>zrušeno</i> |
| ÚT 03.04.2018 |                            |                |                |
| ST 04.04.2018 |                            | JARDA          |                |
| ČT 05.04.2018 |                            |                | <i>zrušeno</i> |
| PÁ 06.04.2018 |                            |                |                |
| SO 07.04.2018 |                            |                |                |
| NE 08.04.2018 |                            |                |                |
| PO 09.04.2018 |                            | JARDA          | MIKY L1        |
| ÚT 10.04.2018 |                            |                |                |
| ST 11.04.2018 |                            | ERŽA           |                |
| ČT 12.04.2018 |                            |                | MIKY L2        |
| PÁ 13.04.2018 |                            |                |                |
| SO 14.04.2018 |                            |                |                |
| NE 15.04.2018 |                            |                |                |
| PO 16.04.2018 |                            | JARDA          | MIKY L1        |
| ÚT 17.04.2018 |                            |                |                |
| ST 18.04.2018 |                            | ERŽA           |                |
| ČT 19.04.2018 |                            |                | MIKY L2        |
| PÁ 20.04.2018 |                            |                |                |
| SO 21.04.2018 |                            |                |                |
| NE 22.04.2018 |                            |                |                |
| PO 23.04.2018 |                            | ERŽA           | MIKY L1        |
| ÚT 24.04.2018 |                            |                |                |
| ST 25.04.2018 |                            | JARDA          |                |
| ČT 26.04.2018 |                            |                | MIKY L2        |
| PÁ 27.04.2018 |                            |                |                |
| SO 28.04.2018 |                            |                |                |
| NE 29.04.2018 |                            |                |                |
| PO 30.04.2018 | <i>Sporty dnes zrušeny</i> |                |                |

| VELKÝ<br>SÁL  | VEČERNÍ LEKCE              |                        |                |             |
|---------------|----------------------------|------------------------|----------------|-------------|
|               | RANNÍ<br>9,00-10,00        | 16,45-17,45            | 18,00-19,00    | 19,15-20,15 |
| NE 01.04.2018 |                            |                        |                |             |
| PO 02.04.2018 |                            |                        | <i>zrušeno</i> |             |
| ÚT 03.04.2018 |                            |                        | PAVLA          | MÍŠA        |
| ST 04.04.2018 |                            |                        | KATKA          |             |
| ČT 05.04.2018 |                            | MARKÉTA<br>B - 2.lekce | JITKA          | DENISA      |
| PÁ 06.04.2018 |                            |                        | JITKA          |             |
| SO 07.04.2018 | PAVLÍNA                    |                        |                |             |
| NE 08.04.2018 |                            |                        |                |             |
| PO 09.04.2018 |                            |                        | DENISA         |             |
| ÚT 10.04.2018 |                            |                        | PAVLA          | MÍŠA        |
| ST 11.04.2018 |                            |                        | JITKA          |             |
| ČT 12.04.2018 |                            | MARKÉTA<br>B - 3.lekce | ALICE          | JARDA       |
| PÁ 13.04.2018 |                            |                        | JITKA          |             |
| SO 14.04.2018 | PAVLÍNA                    |                        |                |             |
| NE 15.04.2018 |                            |                        |                |             |
| PO 16.04.2018 |                            |                        | KATKA          |             |
| ÚT 17.04.2018 |                            |                        | PAVLA          | MÍŠA        |
| ST 18.04.2018 |                            |                        | DENISA         |             |
| ČT 19.04.2018 |                            | MARKÉTA<br>B - 4.lekce | JITKA          | DENISA      |
| PÁ 20.04.2018 |                            |                        | JITKA          |             |
| SO 21.04.2018 | PAVLÍNA                    |                        |                |             |
| NE 22.04.2018 |                            |                        |                |             |
| PO 23.04.2018 |                            |                        | DENISA         |             |
| ÚT 24.04.2018 |                            |                        | PAVLA          | MÍŠA        |
| ST 25.04.2018 |                            |                        | JITKA          |             |
| ČT 26.04.2018 |                            | MARKÉTA<br>B - 5.lekce | JITKA          | MARTINA     |
| PÁ 27.04.2018 |                            |                        | ALICE          |             |
| SO 28.04.2018 | PAVLÍNA                    |                        |                |             |
| NE 29.04.2018 |                            |                        |                |             |
| PO 30.04.2018 | <i>Sporty dnes zrušeny</i> |                        |                |             |

**HATHA JÓGA**  
komplexní posílení a protažení celého těla zaměřené na harmonii

**RELAX JÓGA**  
protažení celého těla uzpůsobené především pro začátečníky a těhotné

**PILATES**  
program, který využívá fyzioterapeutické prvky

**SPINNING**  
trénink na stacionárním kole

**POLE DANCE**  
kurzy o délce 12ti lekcí dle pokročilosti

**FLOWIN**  
plynulé posilovací a protahovací cvičení na podložce s vlastní vahou

**SM SYSTÉM**  
kurz o délce 6ti lekcí pro zdravou páteř (stabilizace a mobilizace páteře)

**SMS OPEN CLASS**  
otevřená konzultační a tréninková lekce pro účastníky kurzu

**BOSU**  
cvičení na balanční plošině, které rozvíjí svalovou rovnováhu

tel.: 739 053 268

www.energyflow.cz