



Rozvrh na LEDEN 2018

MALÝ SÁL	VEČERNÍ LEKCE		
	RANNÍ 9,00-10,00	17,30-18,30	19,00-20,00
PO 01.01.2018	Všechny sporty zrušeny		
ÚT 02.01.2018			
ST 03.01.2018		ERŽA	
ČT 04.01.2018			
PÁ 05.01.2018			
SO 06.01.2018			
NE 07.01.2018			
PO 08.01.2018		PEPA	
ÚT 09.01.2018			
ST 10.01.2018		MARTINA	
ČT 11.01.2018			
PÁ 12.01.2018			
SO 13.01.2018			
NE 14.01.2018			
PO 15.01.2018		ERŽA	MIKY L1
ÚT 16.01.2018			
ST 17.01.2018		JARDA	
ČT 18.01.2018			MIKY L2
PÁ 19.01.2018			
SO 20.01.2018			
NE 21.01.2018			
PO 22.01.2018		ERŽA	MIKY L1
ÚT 23.01.2018			
ST 24.01.2018		JARDA	
ČT 25.01.2018			MIKY L2
PÁ 26.01.2018			
SO 27.01.2018			
NE 28.01.2018			
PO 29.01.2018		JARDA	MIKY L1
ÚT 30.01.2018			
ST 31.01.2018		ERŽA	

VELKÝ SÁL	VEČERNÍ LEKCE			
	RANNÍ 9,00-10,00	16,45-17,45	18,00-19,00	19,15-20,15
PO 01.01.2018	Nový rok - všechny sporty zrušeny			
ÚT 02.01.2018			PAVLA	JITKA
ST 03.01.2018			DENISA	
ČT 04.01.2018	DENISA		JITKA	MARTINA
PÁ 05.01.2018			ALICE	
SO 06.01.2018	PAVLÍNA			
NE 07.01.2018				
PO 08.01.2018			DENISA	
ÚT 09.01.2018			PAVLA	MÍŠA
ST 10.01.2018			KATKA	
ČT 11.01.2018	DENISA	MARKÉTA open class	ALICE	MARTINA
PÁ 12.01.2018			zrušeno	
SO 13.01.2018	PAVLÍNA			
NE 14.01.2018				
PO 15.01.2018			JITKA	
ÚT 16.01.2018			PAVLA	MÍŠA
ST 17.01.2018			DENISA	
ČT 18.01.2018	DENISA	MARKÉTA A - 1.lekce	ALICE	JARDA
PÁ 19.01.2018			JITKA	
SO 20.01.2018	PAVLÍNA			
NE 21.01.2018				
PO 22.01.2018		JITKA 1.lekce	KATKA	
ÚT 23.01.2018			PAVLA	MÍŠA
ST 24.01.2018			DENISA	
ČT 25.01.2018	JARDA	MARKÉTA A - 2.lekce	JITKA	MARTINA
PÁ 26.01.2018			ALICE	
SO 27.01.2018	PAVLÍNA			
NE 28.01.2018				
PO 29.01.2018		JITKA 2.lekce	DENISA	
ÚT 30.01.2018			PAVLA	MÍŠA
ST 31.01.2018			JITKA	

JÓGA PRO DĚTI
kurz pro děti ve věku 4-7 let (10 lekcí)

SPINNING
trénink na stacionárním kole

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

HATHA JÓGA
komplexní posílení a protažení celého těla zaměřené na harmonii

PILATES
program, který využívá fyzioterapeutické prvky

POLE DANCE
kurzy o délce 12ti lekcí dle pokročilosti

SMS OPEN CLASS
otevřená konzultační a tréninková lekce pro účastníky kurzu

RELAX JÓGA
protahování celého těla uzpůsobené především pro začátečníky a těhotné

EUROPEAN TAEBO
(dočasně zrušeno)

FLOWIN
plynulé posilovací a protahovací cvičení na podložce s vlastní vahou

BOSU
cvičení na balanční plošině, které rozvíjí svalovou rovnováhu

DO KONDICE
cvičení s různými pomůckami (především pro maminky po porodu)

tel.: 739 053 268

www.energyflow.cz