

TJ SOKOL Jahodnice

PODZIM 2017 rozpis pravidelných lekcí cvičení pro mládež a DOSPĚLÉ

den	čas	lekce	lektor
pondělí	19.00 - 19.55 h	PdB - port de bras	Olga K.
	20.00 - 20.55 h	IT - intervalový trenink	Míša
úterý	18.00 - 18.55 h	TR - trampolínky	Petra
	19.00 - 19.55 h	PI - pilates	Markéta
	20.00 - 20.55 h	AE - aerobik	Eva P.
středa	6.15 - 6.55 h	PP - problémové partie	Jana
	19.00 - 19.55 h	PBF - power body fit	Gábina
	20.00 - 20.55 h	ZZ - zdravá záda	Eva K.
čtvrtek	18.30 - 19.25 h	SA - step aerobik	Míša
	19.30 - 20.25 h	PI - pilates	Olga B.
pátek	9.30 - 10.25 h	PI - pilates	Markéta
neděle	18.00 - 18.55 h	TR - trampolínky	Eva P.
	19.00 - 19.55 h	BF - body fit	Eva P.
	20.00 - 20.55 h	JÓGA pro zdraví a krásu	Eva K. / Markéta



bez objednání = bez rezervace



permanentka 10 lekcí / 500 Kč
jednotlivá lekce 60 Kč



ZMĚNA VYHRAZENA

lekce = čistá sport.obuv x bez obuvi