

# TJ SOKOL Jahodnice

**ROZVRH** pravidelných lekcí cvičení pro mládež a **DOSPĚLÉ**

**2019**

den	čas	lekce	lektor
pondělí	19.00 - 19.55 h	<b>TRAMPOLÍNKY</b>	Petra
	20.00 - 20.55 h	<b>BODY FIT - BŘIŠNÍ PEKÁČ</b>	Petra
úterý	18.00 - 18.55 h	<b>BODY FIT</b>	Olga
	19.00 - 19.55 h	<b>PILATES</b>	Markéta
	20.00 - 20.55 h	<b>AEROBIK / STEP AEROBIK</b>	Eva P.
středa	19.00 - 19.55 h	<b>POWER BODY FIT</b>	Gábina
	20.00 - 20.55 h	<b>JÓGA</b> pro zdraví a krásu	Zuzana
čtvrtek	18.30 - 19.25 h	<b>STEP AEROBIK</b>	Míša
	19.30 - 20.25 h	<b>ZDRAVÁ ZÁDA</b>	Eva K.
pátek	9.30 - 10.25 h	<b>PILATES</b>	Markéta
neděle	18.00 - 18.55 h	<b>TRAMPOLÍNKY</b>	Eva P.
	19.00 - 19.55 h	<b>BODY FIT</b>	Eva P.
	20.00 - 20.55 h	<b>JÓGA</b> pro zdraví a krásu	Eva K./Markéta

ZMĚNA VYHRAZENA

lekce = **čistá sport.obuv** x **bez obuvi**

INFORMACE :

rozvrh je platný od **středy 2.1. 2019**

**pozor !** neděle začínají **až 13.1. 2019 !**

**úterý** - **LEKCE** se střídají po 14ti dnech

8. 1. + 15. 1. = **AEROBIK**

22.1. + 29.1. = **STEP AEROBIK**

5.2. + 12.2. = **AEROBIK**

19.2. + 26.2. = **STEP AEROBIK** atd.

**neděle** - **JÓGA** - lektorky se střídají po týdnu

13.1. - Eva K.

20.1. - Markéta

27.1. - Eva K.

3.2. - Markéta

10.2. - Eva K.

17.2. - Markéta atd.

