

# TJ SOKOL Jahodnice

ROZVRH prav.lekcí pro mládež a DOSPĚLÉ

platný od 4. 9. 2023

den	čas	lekce	lektor
pondělí	8.30 - 9.25 h	PILATES	Markéta
	19.00 - 19.55 h	TRAMPOLÍNKY	Eva P. / Pavla
	20.00 - 20.55 h	BODY FIT / HIIT	Eva P. / Pavla
úterý	18.00 - 18.55 h	BODY FIT	Olga
	19.00 - 19.55 h	PILATES	Markéta
	20.00 - 20.55 h	JÓGA pro mírně pokročilé	Zuzana
středa	9.00 - 9.55 h	ZPĚT do KONDICE **	Simona
	16.30 - 17.25 h	ZDRAVÁ ZÁDA	Eva K.
	19.00 - 19.55 h	POWER BODY FIT	Gábina
	20.00 - 20.55 h	KRUHOVÝ TRENINK	Gábina
čtvrtek	19.00 - 19.55 h	STEP AEROBIK	Míša
	20.00 - 20.55 h	BODY FIT	Eva P.
pátek	9.30 - 10.25 h	ZDRAVÁ ZÁDA	Eva K. / Markéta
neděle	19.00 - 20.05 h	JÓGA pro zdraví a krásu	Eva K. / Markéta



## ZMĚNA VYHRAZENA

bez objednání - bez rezervace

NEVÁHEJTE - PŘIJĎTE !

lekce = čistá obuv x bez obuvi

cena jednotlivé lekce 80 Kč / přenosná permanentka 600 Kč/10 lekcí/platnost 2 měsíce

VÝBORNÉ LEKTORKY a skvělí cvičenci !

[www: tjsokoljahodnice.cz](http://www.tjsokoljahodnice.cz)

\*\* lekce pro maminky - dospělé za účasti dětí. Lekce obsahuje spalovací a posilovací

[tjsokoljahodnice@seznam.cz](mailto:tjsokoljahodnice@seznam.cz)

část a hry s dětmi.

