

Rozvrh lekcí Fit Švestka

(K Holyni 315, cvičební sál v 1.patře)

PONDĚLÍ	kód	kurz	hodina	lektor	cena
	210	Pilates I.	8:00 – 9:00	Javůrková	1 500,00 Kč
	224	Jemná jóga I.	17:15 – 18:15	Kmochová	1 500,00 Kč
	225	Jemná jóga II.	18:30 – 19:30	Kmochová	1 500,00 Kč
	219	Čchi kung	19:40 – 21:00	Zubaryev	1 500,00 Kč

ÚTERÝ					
	205	Jóga s Věrou - začátečníci	8:00 – 9:00	Vojtěchová	1 500,00 Kč
		Jógová terapie – pro starší a nemocné	9:00 – 10:00	Vojtěchová	vstup volný
	214	Power jóga - začátečníci	18:30 – 19:30	Matějková	1 500,00 Kč

STŘEDA	RC				
		Montessori dílna (3 -5 let)	15:30 – 16:30	Petáková	1 000,00 Kč
	206	Jóga s Martou	18:00 – 19:00	Nováková	1 500,00 Kč
	220	Tabata I.	19:30 – 21:00	Kafková	1 500,00 Kč

ČTVRTEK					
	213	Ranní jóga	8:30 – 9:30	Kmochová	1 500,00 Kč
	217	Cvič.pro zdravá záda I. senior	9:45 – 10:45	Kmochová	750,00 Kč
	217	Cvič.pro zdravá záda II. senior	10:50 – 11:50	Kmochová	750,00 Kč
	204	Pilates II.	18:45 – 19:45	Javůrková	1 500,00 Kč
	212	Pilates III.	20:00 – 21:00	Javůrková	1 500,00 Kč

PÁTEK	RC				
		Montessori dílna I. (od 18 měs)	9:30 – 10:30	Kočí	1 000,00 Kč
		Montessori dílna II. (od 2 let)	10:45 – 11:45	Kočí	1 000,00 Kč
	221	Tabata II.	18:00 – 19:30	Kafková	1 500,00 Kč