

PONDĚLÍ	18:00 - 18:55	BOSU	začáteč. + pokročilí	Horní Bříza - tělocvična ZŠ
	19:05 - 20:00	TRX - závěsný systém - cvičení pro zpevnění celého těla	začáteč. + pokročilí	Horní Bříza - tělocvična ZŠ
ÚTERÝ	9:30 - 10:25	Cvičení pro MAMINKY S DĚTMI 2-3 roky	děti 2-3 roky	Třemošná - Exodus, U Zvonu 51
	17:05 - 17:50	DĚTSKÉ ROZTLESKÁVAČKY	děti 7-9 let	Horní Bříza - tělocvična ZŠ
	18:00 - 18:50	DĚTSKÝ AEROBIC & STEP AE - pokročilí	děti od 9 let	Horní Bříza - tělocvična ZŠ
	19:00 - 20:00	INTERVAL TRAINING - "KRUHÁČ" - TABATA - HIIT	začáteč. + pokročilí	Horní Bříza - tělocvična ZŠ
STŘEDA	18:00 - 18:55	STEP AE s posilováním "KILA DOLŮ"	začáteč. + pokročilí	Horní Bříza - tělocvična ZŠ
	19:45 - 20:45	PILATES + POWER JÓGA " pro ZÁDA bez bolesti"	cvičení pro každého	Kaznějov - tělocvična ZŠ
ČTVRTEK	9:00 - 10:00	PILATES + POWER JÓGA "pro ZÁDA bez bolesti"	cvičení pro každého	Třemošná - Exodus, U Zvonu 51
	10:05 - 10:55	Cvičení pro MAMINKY S DĚTMI 1-3 roky	děti 1-3 roky	Třemošná - Exodus, U Zvonu 51
	17:00 - 17:50	DĚTSKÝ STEP AEROBIC - středně pokročilí	děti od 7 let	Horní Bříza - tělocvična ZŠ
	18:00 - 18:55	SPAL a ZPEVNI TO (CARDIO + TRX)	začáteč. + pokročilí	Horní Bříza - tělocvična ZŠ
	19:05 - 20:00	PILATES + POWER JÓGA "pro ZÁDA bez bolesti"	cvičení pro každého	Horní Bříza - tělocvična ZŠ
PÁTEK	15:00 - 15:45	DĚTSKÝ AEROBIC A ROZTLESKÁVAČKY	děti 1.-4.třída	Kaznějov - tělocvična ZŠ
	15:45 - 16:30	AEROBIC A ROZTLESKÁVAČKY pro "náctileté"	5.-9.třída	
	18:05 - 19:00	SPAL a ZPEVNI TO (CARDIO + TRX) - lichý týden KRUHOVÝ TRÉNINK - sudý týden	začáteč. + pokročilí	
NEDĚLE	18:00 - 18:55	STEP TEAM - trénink závodního teamu	junioři, dospělí...	Horní Bříza - tělocvična ZŠ
	19:05 - 20:00	STEP MASTER	stř. pokročilí, pokročilí	Horní Bříza - tělocvična ZŠ

na všechny lekce lze využít zvýhodněné vstupné formou permanentky nebo předplatného na celé pololetí

**KILA DOLŮ** - jednoduché a účinné lekce vhodné pro začátečníky - spalování tuku a formování problémových partií

