

PRÁZDNINOVÝ ROZVRH od 8.7. U Trati 33, Plzeň – pod Belánkou (29.6. – 7.7. – zavřeno)

BUDEME PŘIDÁVAT! Sledujte aktualizace!

Sál č. 1 – přízemí

☺ lekce s hlídáním dětí



	6.35 – 7.25	11.30 – 12.15	16 – 17	17 – 18	18 – 19	19 – 20
PO			15.45 – Ploché břicho Katka B.	Interval Bodystyling Alena	Bodyforming Lada	
ÚT			Ploché břicho Madla	Deep Work Lada	Bodyforming Katka M.	
ST			Fit Body Interval Madla		Zumba Barča K.	Funkční kruhový trénink Katka M.
ČT	Ranní cvičení Lada/Aneta	Polední Kondička Aneta		Zumba Gold 16.30 Barča B.	Bosu 17.30 Lada	

BUDEME PŘIDÁVAT! Sledujte aktualizace!

Sál č. 3 – 1. patro

www.studiojaa.cz

	10 – 11	16 – 17	17 – 18	18 – 19	19 – 20
PO		Pilates circle&roller Alena	Gravidjóga Stáňa	Zdravotní jóga Stáňa	
ÚT		Chi-toning Alena	Pilates Clinic Katka M.	Jóga - připravujeme	
ST			Pilates Plus Alena	Piloxing Katka M.	Jóga pro zdravá záda Eva Č.
ČT	Zravotní jóga ☺ Stáňa		Pilates Ball Jana H.	Power Jóga začátečníci - Eva Č.	Power Jóga mírně pokr. - Eva Č.
NE				Podvečerní Jemná Jóga Zuzka/Lenka	

Objednávky:
731 084 674
Informace:
605 529 662

Nabízíme pronájem sálů a lekce pro skupiny!

www.studiojaa.cz

Pohybové studio J&A

Prázdniny 2018

PRÁZDNINOVÝ ROZVRH od 8.7. U Trati 33, Plzeň – pod Belánkou (29.6. – 7.7. – zavřeno)

BUDEME PŘIDÁVAT! Sledujte aktualizace!

sál č. 2 – přízemí

☺ lekce s hlídáním dětí

		15.30 – 16.30	16.30 – 17.30	17.30 – 18.30	18.30 – 19.30	19.30 – 20.30
PO				Jumping Janina T.	Indoor Cycling Lucka R.	
ÚT						Jumping Verča
ST			Jumping + posilování 17-18 Janina T.			Jumping + posilování Verča
ČT		Kruhový trénink 16-17 Alena	Krotitelky kg 19.7., 23.8. 17.00 – 18.30 Alena			

Sál č. 4 – 1. patro

	6.30 – 7.30	8.15 - 9.15		15.30 – 16.30	16.30 – 17.30	17.30 – 18.30	18.30 – 19.30
PO					K2 Hiking Mirka	K2 Hiking Lenka/Fany	Kruhový trénink + TRX Madla
ÚT	K2 Hiking Mirka			15.45 - K2 Hiking Fany			
ST		K2 Hiking Mirka ☺		K2 Hiking + posilování 16-17 Tereзка	TRX 17 -18 Marcela		K2 Hiking Fit Lenka
ČT					17.00 K2 Hiking Fit Fany/Lenka	18.00 TRX Aneta Ch.	
NE						TRX 18-19 Marcela	

Objednávky:
731 084 674
Informace:
605 529 662

Nabízíme pronájem sálů a lekce pro skupiny!

www.studiojaa.cz