



Sál č. 1 – přízemí

☺ - lekce s hlídáním dětí

Sledujte aktualizace.

Od 1.9. 2019

	6.30 – 7.30	11.45 – 12.30	15 – 16	16 – 17	17 – 18	18 – 19	19 – 20
PO	6.30 - rezervace			Zumba Barča B. – od 16.9.	Interval Bodystyling Alena	Bodyforming Lada	Jumping Verča
	KLUBOVNA				Zumba Kids 4-7 let – od 9.9.	Gravidjóga Petra – od 9.9.	Zdravotní jóga Petra – od 9.9.
ÚT			rezervace	rezervace	Kompenzační cvičení Lada - NOVĚ	Dance Workout Marie - NOVĚ	
ST				Drums Fit - NOVĚ Markéta – od 11.9.	Zumba Kids 8-15 let Barča K. – od 11.9.	Zumba Barča K.	Bodystyling Plus Anička - NOVĚ
ČT	6.30 - rezervace		Soutěžní týmy a gymnastická přípravka	Soutěžní týmy a gymnastická přípravka	Junior aerobik Kristýnka	Bosu Lada	
PÁ			Soutěžní týmy a gymnastická přípravka		Soutěžní týmy a gymnastická přípravka	Soutěžní týmy a gymnastická přípravka	

Pravidelný rozvrh

Sál č. 3 – 1. patro

REZERVACE – tel. 731 084 674 (možno i SMS)

	6.30-7.30	10 – 11	11.30-12.15		16 – 17	17 – 18	18 – 19	19 – 20
PO			Polední pilates ☺ Michaela - od 9.9.		Pilates circle&roller Alena		Soutěžní týmy	Večerní jógové protahování Katka P. - NOVĚ
ÚT	6.30 - rezervace	Pilates Alena ☺			Chi-toning Alena	Pilates Clinic Katka M.	Power Jóga - kurz začátečníci - Eva	Power Jóga - kurz mírně pokročilí – Eva
ST		Cvičení pro rodiče a děti – Lucka T. ☺			Vinyasa Flow jóga pro všechny Katka P.	Pilates Plus Alena	Fit Ball – cvičení na míči Eva – NOVĚ	Jóga pro zdravá záda Eva
ČT	Ranní jóga Katka	☺ Kurz zdravého hubnutí s JÓGOU - 9.30-12.30 - od 10.10.	Polední pilates ☺ Michaela - od 9.9.		Aerobik pro děti 4-8 let Luky/Maki	Krotitelky Kg Alena – od 26.9.	Soutěžní týmy	připravujeme
PÁ				Fyziojóga na závěr týdne Eva – NOVĚ	Páteční kondička Markéta – NOVĚ 16.30 od 13.9.			
NE						17.30 Podvečerní Jemná Jóga Zuzka/Marie/Eva H.		



Nabízíme individuální lekce, pronájem sálů – tel. 605 529 662.



Pohybové studio J&A Plzeň, U Trati 33, Plzeň, tel. 731 084 674

www.studiojaa.cz

Sál č. 2 – přízemí

☺ - lekce s hlídáním dětí

Sledujte aktualizace.

Od 1.9. 2019



		15.30 – 16.30	16.30 – 17.30	17.30 – 18.30	18.30 – 19.30	19.30 – 20.30
PO		Rezervace – Soutěžní týmy	Rezervace – Soutěžní týmy	Jumping JaniCe – od 9.9.	Indoor Cycling Lucka R.	
ÚT	Jumping Dopolední Míša – 1x za 3 týdny	Ploché břicho Lucka T.	Indoor Cycling Jitka - NOVĚ	Jumping Míša	Indoor Cycling Lucka R.	
ST		Soutěžní týmy - Kondiční trénink	Soutěžní týmy - Kondiční trénink	Jumping 18.00 Míša	Indoor Cycling 19.00 Luděk – od října	
ČT	Jumping Dopolední Míša – 1x za 3 týdny	Zumba Gold - NOVĚ 16.00 Barča – od 19.9.	Indoor Cycling 17.00 Jitka	18.00 Jumping JaniCe – od 12.9.		
PÁ		Soutěžní týmy a gymnastická příprava		Jumping + Tabata 17.45 Verča		
NE					Jumping JaniCe	

Sál č. 4 – 1. patro

REZERVACE – tel. 731 084 674 (možno i SMS)

	Ranní lekce		15.30 – 16.30	16.30 – 17.30	17.30 – 18.30	18.30 – 19.30	19.30 – 20.30
PO			Ploché břicho 15.45 Lucka T.	16.45 Tae-bo Šárka – od 16.9.	K2 Hiking 17.45 Marcela	18.45 TRX Marcela od 9.9.	
ÚT	K2 Hiking 6.30 Mirka		Flowin Slow 16.00 Terezka	TRX 17.00 Marcela	K2 Hiking + TRX 18.00 Marcela	Kurz zdravého hubnutí Alena	
ST			K2 Hiking 16.00 Terezka	TRX od 11.9. 17.00 Markéta	K2 Hiking Fit 18.00 Lenka	rezervace	
ČT	K2 Hiking 6.30 Mirka		Kruhový trénink 16.00 Alena	K2 Hiking Fit 17.00 Marcela	TRX 18.00 Aneta		
PÁ			Soutěžní týmy a gymnastická příprava	Soutěžní týmy a gymnastická příprava	Soutěžní týmy a gymnastická příprava	Soutěžní týmy a gymnastická příprava	
NE						K2 Hiking/TRX 17.00 Marcela	

Nabízíme individuální lekce, pronájem sálů – tel. 605 529 662.

Pravidelný rozvrh