



Sál č. 1 – přízemí

☺ - lekce s hlídáním dětí

Budeme postupně aktualizovat.

	6.30 – 7.30	11.30	15 – 16	16 – 17	17 – 18	18 – 19	19 – 20
PO	6.30 - rezervace			Zumba Barča B.	Interval Bodystyling Alena	Bodyforming Lada	Zumba Barča K.
	KLUBOVNA			Zumba Kids 4-7 let Renča	JÓGA pro DĚTI 4-6 let Stáňa	Gravidjóga Stáňa	
ÚT			rezervace	rezervace	Deep Work Lada	Zumba Gold Barča B.	
ST				Soutěžní týmy	Zumba Kids 8-15 let Barča K.	Zumba Barča K.	
ČT	6.30 - rezervace	11.30 – 12.15 Polední kondička Fany	Soutěžní týmy a gymnastická přípravka	Soutěžní týmy a gymnastická přípravka	Junior aerobik Adélka	Bosu Lada	
PÁ			Soutěžní týmy a gymnastická přípravka		Soutěžní týmy a gymnastická přípravka	Soutěžní týmy a gymnastická přípravka	

Sál č. 3 – 1. patro

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

	8 - 9	10 – 11	15 – 16	16 – 17	17 – 18	18 – 19	19 – 20
PO	Ranní jóga ☺ Eva			Pilates circle&roller Alena		Rezervace – Soutěžní týmy	Zdravotní jóga Stáňa
ÚT	6.30 - rezervace	Pilates ☺ Alena		Chi-toning Alena	Pilates Clinic Katka M.	Power Jóga (kurz) začátečníci - Eva Č.	Power Jóga NOVĚ! začátečníci - Eva Č.
ST					Pilates Plus Alena	Pilates Interval Training Katka M.	Jóga pro zdravá záda Eva Č.
ČT				Aerobik pro děti 4-8 let Lucka/Maky	Pilates Ball Jana H.	Power Jóga (kurz) začátečníci - Eva Č.	Power Jóga mírně pokr. - Eva Č.
PÁ					Hormonální jóga Andrea od října		Jóga pro zdraví a radost 18.30 Irena
NE					17.30 Podvečerní Jemná Jóga Zuzka/Lenka		

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



Pravidelný rozvrh



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

www.studiojaa.cz



Sál č. 2 – přízemí

☺ - lekce s hlídáním dětí

Budeme postupně aktualizovat.

		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	Indoor Cycling Lucka R.	Jumping + Tabata Verča
ÚT			Ploché břicho 16.00 Madla	Jumping Míša	Indoor Cycling Lucka R.	Jumping Verča
ST			Fit Body Interval 16.00 Madla	Rezervace – Kondiční trénink	Jumping 18.00 Míša	Indoor Cycling 19.00 Luděk
ČT	Kurz zdravého hubnutí 9.30-12.15 - Alena od 4.10		Kruhový trénink 16.00 Alena	Indoor Cycling 17.00 Jitka V.	Soutěžní týmy	Jumping + tabata/kruh.trenink/TRX 19.00 JaniCe
PÁ				Jumping + Tabata Verča		
NE					Jumping + posilování JaniCe	Indoor Cycling Luděk od října

Pravidelný rozvrh

Sál č. 4 – 1. patro

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

	Ranní lekce	8.15 - 9.15	9.30 – 10.30	15.30 – 16.30	16.30 – 17.30	17.30 – 18.30	18.30 – 19.30
PO	Kondiční trénink 7.00 Fany			Ploché břicho 15.45 Katka B.	Tae-bo Šárka	K2 Hiking Mirka	TRX funkční trénink Pepíno
ÚT	K2 Hiking 6.30 Mirka			<i>K2 Hiking připravujeme</i>	TRX Marcela		Kurz zdravého hubnutí Alena od 25.9.
ST		8.15 K2 Hiking ☺ Mirka – od října			K2 Hiking 16.00 Tereзка	TRX 17.00 Markéta V.	K2 Hiking Fit Lenka
ČT	K2 Hiking 6.30 Mirka		K2 Hiking ☺ Tereзка – od října			K2 Hiking Fit 17.15 Fany	TRX 18.15 Aneta
PÁ					TRX Flow 16.00 Markéta V.		
NE							K2 Hiking + TRX 19-20 Fany

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

