

platný od 20.1.2025

Rozvrh sálových lekcí B1F Club  
Benešova 14



pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
7:00 - 8:00 <b>BOOT CAMP</b> Dominik	8:00 - 9:00 <b>POLE DANCE</b> Honza	7:00 - 8:00 <b>BOOT CAMP</b> Edita	8:45 - 9:45 <b>POLE DANCE</b> Tina	7:00 - 8:00 <b>BOOT CAMP</b> Edita		
10:15 - 11:15 <b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b> Sylva	10:15 - 11:15 <b>PILATES</b> Evelina			8:15 - 9:15 <b>POLE DANCE</b> Honza		
				10:15 - 11:15 <b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b> Sylva		
16:15 - 17:15 <b>SUPER PUMP</b> Martin	15:45 - 16:45 <b>CVIČENÍ DĚTÍ S RODIČI (2-4 roky)</b> od 9.7.	16:20 - 17:20 <b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b> Sylva	16:10 - 17:00 <b>POLE DANCE Kids</b> Hana			
17:15 - 18:15 <b>YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA</b> Evelina	17:05 - 18:05 <b>PILATES pro zdravá záda</b> Silvie	17:30 - 18:30 <b>POLE DANCE</b> Stáňa	17:05 - 18:05 <b>POWER YOGA</b> Silvie	17:00 - 18:00 <b>POLE DANCE</b> Natka / Pavlína		
18:20 - 19:20 <b>FUNKČNÍ TRÉNINK</b> Edita	18:10 - 19:10 <b>SUPER KARDIO - Cardio Inferno</b> Martin	18:35 - 19:35 <b>POLE DANCE</b> Hanka P./ Hanka M.	18:05 - 19:05 <b>SUPER KARDIO - Cardio Inferno</b> Martin	18:10 - 19:10 <b>Soukromá hodina ZUMBA</b> od 12.7.		18:30 - 19:30 <b>POLE DANCE</b> Lucie
19:30 - 20:30 <b>POLE DANCE</b> Hanka P.	19:20 - 20:20 <b>POLE DANCE</b> Hana		19:15 - 20:15 <b>POLE DANCE</b> Natka			

POLE DANCE , AFROPOWERFIT - vstup hazený dle ceníku

[www.big1fitness.cz](http://www.big1fitness.cz) - rezervace online

	<b>žluté lekce</b>	rychlé	sportovní oblečení, ručník a tenisky
	<b>zelené lekce</b>	pomalé	sportovní oblečení, přezůvky, ručník, cvičí se bez obuvi
	<b>pole dance</b>		kratásky, přezůvky, ručník, cvičí se bez obuvi