

platný od 1.10. 2025

# Rozvrh sálových lekcí B1F Club Benešova 14



| pondělí                                                 | úterý                                                         | středa                                                 | čtvrtek                                                       | pátek                                                  | sobota | neděle                                      |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------|
| 7:00 - 8:00<br><b>BOOT CAMP</b><br>Dominik              |                                                               | 7:00 - 8:00<br><b>BOOT CAMP</b><br>Dáda                |                                                               | 7:00 - 8:00<br><b>BOOT CAMP open class</b><br>Vítá     |        |                                             |
|                                                         | 8:00 - 9:00<br><b>POLE DANCE</b><br>Honza                     |                                                        | 8:45 - 9:45<br><b>POLE DANCE</b><br>Tina                      | 8:15 - 9:15<br><b>POLE DANCE</b><br>Honza              |        |                                             |
| 10:15 - 11:15<br><b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b><br>Silvie  | 10:15 - 11:15<br><b>PILATES</b><br>Evelina                    |                                                        |                                                               | 10:15 - 11:15<br><b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b><br>Silvie |        |                                             |
|                                                         |                                                               |                                                        |                                                               |                                                        |        |                                             |
| 16:15 - 17:15<br><b>SUPER PUMP</b><br>Martin            |                                                               | 16:20 - 17:20<br><b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b><br>Silvie | 16:10 - 17:00<br><b>POLE DANCE Kids od 18.9.</b><br>Hana      |                                                        |        |                                             |
| 17:15 - 18:15<br><b>YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA</b><br>Evelina | 17:05 - 18:05<br><b>PILATES pro ZDRAVÁ ZÁDA</b><br>Silvie     | 17:30 - 18:30<br><b>POLE DANCE</b><br>Stáňa            | 17:05 - 18:05<br><b>POWER YOGA</b><br>Silvie                  | 17:00 - 18:00<br><b>POLE DANCE</b><br>Natka / Peťa     |        | 17:15 - 18:15<br>Soukromá hodina<br>ZUMBA   |
| 18:20 - 19:20<br><b>FUNKČNÍ TRÉNINK</b><br>Dáda         | 18:10 - 19:10<br><b>SUPER KARDIO Cardio Inferno</b><br>Martin |                                                        | 18:05 - 19:05<br><b>SUPER KARDIO Cardio Inferno</b><br>Martin |                                                        |        | 18:30 - 19:30<br><b>POLE DANCE</b><br>Lucie |
| 19:30 - 20:30<br><b>POLE DANCE</b><br>Hanka             | 19:20 - 20:20<br><b>POLE DANCE</b><br>Hana                    |                                                        | 19:15 - 20:15<br><b>POLE DANCE</b><br>Natka                   |                                                        |        |                                             |

POLE DANCE - vstup se hradí dle speciálního 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>   |        | krátkásky, přezůvky, ručník, cvičí se bez obuvi          |