

platný od 1.2.2026

## Rozvrh sálových lekcí B1F Club Benešova 14



pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
7:00 - 8:00 <b>BOOT CAMP</b> Dominik		7:00 - 8:00 <b>BOOT CAMP</b> Dáda		7:00 - 8:00 <b>BOOT CAMP open class</b>		
9:15 - 10:10 <b>BARRE</b> Sylva	8:00 - 9:00 <b>POLE DANCE</b> Honza		8:45 - 9:45 <b>POLE DANCE</b> Tina	8:15 - 9:15 <b>POLE DANCE</b> Honza		
10:15 - 11:15 <b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b> Sylva	10:15 - 11:15 <b>PILATES</b> Evelina			10:15 - 11:15 <b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b> Sylva		10:15 - 11:15 <b>PILATES</b> Sylva
16:15 - 17:15 <b>SUPER PUMP</b> Martin		16:20 - 17:20 <b>PEVNÉ BŘICHO A ZADEK</b> Sylva	16:10 - 17:00 <b>POLE DANCE Kids</b> Hana	16:15 - 17:15 <b>SUPER PUMP</b> Martin		
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>PILATES</b> Simona	17:20 - 18:20 <b>POLE DANCE</b> Natka / Peťa		17:15 - 18:15 <b>Soukromá hodina ZUMBA</b>
18:20 - 19:20 <b>FUNKČNÍ TRÉNINK</b> Dáda	18:10 - 19:10 <b>SUPER KARDIO Cardio Inferno</b> Martin		18:05 - 19:05 <b>SUPER KARDIO Cardio Inferno</b> Martin			18:30 - 19:30 <b>POLE DANCE</b> Lucie
19:30 - 20:30 <b>POLE DANCE</b> Hana / Peťa	19:20 - 20:20 <b>POLE DANCE</b> Hana		19:15 - 20:15 <b>POLE DANCE</b> 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>		kratásky, přezůvky, ručník, cvičí se bez obuvi