

platný od 1.5.2026

Rozvrh sálových lekcí B1F Club Benešova 14



pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
7:00 - 8:00 BOOT CAMP Dominik		7:00 - 8:00 BOOT CAMP Dáda		7:00 - 8:00 BOOT CAMP open class		
9:15 - 10:10 BARRE Sylva	8:00 - 9:00 POLE DANCE Honza		8:45 - 9:45 POLE DANCE Tina	8:15 - 9:15 POLE DANCE Honza		
10:15 - 11:15 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Sylva	10:15 - 11:15 PILATES Evelina			10:15 - 11:15 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Sylva		10:15 - 11:15 PILATES Sylva
16:15 - 17:15 SUPER PUMP Martin	16:05 - 17:05 POWER YOGA od 19.5. Silvie	16:20 - 17:20 PEVNÉ BŘICHO A ZADEK Sylva	16:10 - 17:00 POLE DANCE Kids Hana	16:15 - 17:15 SUPER PUMP Martin		
17:15 - 18:15 YOGA pro ZDRAVÁ ZÁDA Evelina	17:05 - 18:05 PILATES pro ZDRAVÁ ZÁDA Silvie	17:30 - 18:30 POLE DANCE Stáňa	17:05 - 18:05 PILATES Simona	17:20 - 18:20 POLE DANCE Natka / Peťa		17:15 - 18:15 Soukromá hodina ZUMBA
18:20 - 19:20 FUNKČNÍ TRÉNINK Dáda	18:10 - 19:10 SUPER KARDIO Cardio Inferno Martin		18:05 - 19:05 SUPER KARDIO Cardio Inferno Martin			18:30 - 19:30 POLE DANCE Lucie
19:30 - 20:30 POLE DANCE Hana / Peťa	19:20 - 20:20 POLE DANCE Hana		19:15 - 20:15 POLE DANCE Natka			

POLE DANCE - vstup se hraje dle speciálního ceníku

www.big1fitness.cz - rezervace online

žluté lekce	rychlé	sportovní oblečení, ručník a tenisky
zelené lekce	pomalé	sportovní oblečení, přezůvky, ručník, cvičí se bez obuvi
POLE DANCE		kratásky, přezůvky, ručník, cvičí se bez obuvi