

platný od 18.5.2026

## Rozvrh PILATES REFORMER B1F Club, Benešova 14



pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
6:40 - 7:30 <b>PILATES REFORMER SCULPT</b> Monika	6:40 - 7:30 <b>PILATES REFORMER BASIC</b> Edita					
7:30 - 8:20 <b>PILATES REFORMER SCULPT</b> Monika						
						9:15 - 10:05 <b>PILATES REFORMER BASIC</b> Sylva
	15:15 - 16:05 <b>PILATES REFORMER BASIC</b> Sylva					
		16:00 - 16:50 <b>PILATES REFORMER SCULPT</b> Monika				
		17:00 - 17:50 <b>PILATES REFORMER SCULPT</b> Monika				

Vstup na lekce PILATES REFORMER se hradí dle speciálního ceníku

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

<b>fialové lekce</b>	sculpt	Formování a zpevnění celého těla, práce na hlubokém stabilizačním systému a zároveň kontrolovaný, plynulý pohyb. Lekce je intenzivnější, ale vždy na míru cvičícím.
<b>modré lekce</b>	basic	Vhodné pro všechny, kteří s Pilates a Reformers začínají. Intenzita dle dohody.