

platný od 25.5.2026

Rozvrh PILATES REFORMER B1F Club, Benešova 14



pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
6:40 - 7:30 PILATES REFORMER SCULPT Monika	6:40 - 7:30 PILATES REFORMER BASIC Edita		6:40 - 7:30 PILATES REFORMER BASIC Simona			
7:30 - 8:20 PILATES REFORMER SCULPT Monika						
						9:15 - 10:05 PILATES REFORMER BASIC Sylva
	15:15 - 16:05 PILATES REFORMER BASIC Sylva					
16:45 - 17:35 PILATES REFORMER BASIC Simona		16:00 - 16:50 PILATES REFORMER SCULPT Monika				
		17:00 - 17:50 PILATES REFORMER SCULPT Monika				
			18:10 - 19:00 PILATES REFORMER BASIC Simona			

Vstup na lekce PILATES REFORMER se hraje dle speciálního ceníku

www.big1fitness.cz - rezervace online

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

purple class	sculpt	Full-body shaping and strengthening, focused on the deep stabilizing system, combined with controlled and fluid movement. It is always tailored to each participant's individual level.
blue class	basic	Suitable for everyone who is new to Pilates and Reformer training. Intensity adjusted according to individual preference and level.