platný od 14.9.2026

Rozvrh PILATES REFORMER
B1F Club, Benešova 14

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

Vstup na lekce PILATES REFORMER se hradí 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.