

	RANNÍ LEKCE	DOPOLEDNÍ LEKCE			ODPOLEDNÍ LEKCE															
		9.00	10.00	12.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00											
PONDĚLÍ		LEKCE PRO SENIORKY lektorky	LEKCE PRO SENIORKY lektorky	12.00 - 12.35 EXPRES PILATES Katka M.	PILATES BALL Jiřina		PILATES BALL Jiřina	BODYFORMING Míša P.	POWER PILATES Katka M.	POWER JÓGA středně pokročilí - kurz Jiřina (75 min)										
ÚTERÝ					JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA Danča	POSILKO s pomůckami Lenka	PILATES Jiřina	POWER JÓGA začátečníci - kurz Jiřina	HATHAJÓGA mírně pokr. - kurz Vladka M. (75 min)											
STŘEDA	6.30 RANNÍ JÓGA Jiřina		CVIČENÍ PRO RODIČE A DĚTI - kurz Míša P.	12.00 - 12.35 EXPRES PILATES Katka M.	JÓGALATES Lenka	BODYFORMING Lenka	JEMNÁ JÓGA Petra K.	FIT KALANETIKA Jiřina	BOSU Pája											
ČTVRTEK		8.45 LEKCE PRO SENIORKY lektorky	10.15 MAMINKY PO PORODU Katka M.		ZDRAVÁ ZÁDA Kamila	FIT BALL Jiřina	PILATES Jiřina	PLOCHÉ BŘÍŠKO Míša Ch.	POWER JÓGA mírně pokročilí - kurz Jiřina / Danča											
PÁTEK			MAMINKY CVIČÍ, DĚTI SI HRAJÍ - kurz Míša Ch.		PILATES BASIC Hanka	GRAVIDJÓGA / PILATES pro těhotné Katka M. / Jiřina	JEMNÁ JÓGA Jiřina	KONDIČKA Míša Ch.												
SOBOTA	 FIT STUDIO JIŘINY HŮRKOVÉ sady Pětaticánků 12, Bílé nároží, Plzeň REZERVACE: 734 137 420 www.fitstudiojirina.cz										PLATNOST OD 1. ZÁŘÍ 2020.									
NEDĚLE																				