

Rozvrh lekcí platný od 2.1.2012

Ul.28.října 451, Dobříš, tel.: 736 754 261, www.aerobikdobris.cz, www.oreldobris.cz, aerobikdobris@seznam.cz

		8:00	9:00		14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
Pondělí	VELKÝ SÁL					15:00-16:00 ZÁVODNÍ AE přípravka TS, Step Denisa H./Denisa Ch.	16:00-16:50 ZUMBA KIDS 5-9let Radka	17:00-17:50 ZUMBA KIDS 9-14 let Radka	18:00-19:00 ZUMBA® Radka	19:00-20:00 ZUMBA® Petra	20:00-21:00 POWER JÓGA Klára
	MALÝ SÁL					15:00-16:00 ZÁVODNÍ AE Přípravka F, SA Markéta	16:00-17:15 ZÁVODNÍ AE děti Klára	17:15-18:30 ZÁVODNÍ AE Kadetky Klára	18:30-19:30 ZÁVODNÍ AE Wellness senior Klára	19:30-20:30 SPINNING®+ břicho Jana K.	
Úterý		8:30-9:30 BODYSTYLING Míša + HLÍDÁNÍ DĚTÍ	10:00-10:45 BATOLÁTKA 1-2,5 ROKŮ Klára			15:30-16:45 ZÁVODNÍ AE Přípravka F, SA+ děti Markéta/Klára	16:45-18:00 ZÁVODNÍ AE Kadet+ wellness Klára (Hedvíka)		18:00-19:00 STEP AE Hedvíka	19:00-20:00 BODY-FLOWTONIC® Hedvíka	
		8:45- 9:45 SPINNING®+BODY Klára + HLÍDÁNÍ DĚTÍ				15:30-16:15 DĚTSKÁ JÓGA 6-11 let Jana P.	16:45-18:00 ZÁVODNÍ AE Přípravka step Denisa		18:15-19:15 ZUMBA®+ TONING Klára	19:30-20:30 HATHA JÓGA Jana P.	
Středa	VELKÝ SÁL	8:30-9:30 ZUMBA® Radka + HLÍDÁNÍ DĚTÍ		10:00-12:00 DĚTSKÉ HRÁTKY od 1 roku Denisa H.		15:15-16:00 PŘEDŠKOLÁČCI 4-6 let Denisa H.	16:00-17:00 DĚTSKÝ AEROBIK 7-12 let Denisa H.	17:00-18:00 SPORTOVKA KLUCI 5-10 let Marek	18:00-19:00 FIT BALL Petra V.	19:00-20:00 KICK BOX+ BOSU Lenka	20:00-21:00 POWER JÓGA Maruška
	MALÝ SÁL	9:00-10:00 POWER JÓGA Klára + HLÍDÁNÍ DĚTÍ				15:00-16:00 HIP-HOP od 10 let Tomáš	16:00-17:00 ZÁVODNÍ HIP-HOP Tomáš	17:00-18:00 STOB® hubnoucí kurz od 18.1.	18:15-19:15 VITALITA+ ROVNOVÁHA Ivana	19:30-20:30 SPIN-BODY Petra V.	
Čtvrtek	VELKÝ SÁL					15:30-16:45 ZÁVODNÍ AE přípravka TS, Přípravka F, SA Markéta/Deni H.	16:45-18:00 ZÁVODNÍ AE Kadet+ děti Denisa H./Markéta		18:00-19:00 PILATES Míša	19:00-20:00 ZUMBA® Petra N.	
	MALÝ SÁL					15:30-16:45 Přípravka step ZÁVODNÍ AE Denisa	16:45-18:00 ZÁVODNÍ AE Wellness Míša		18:30-19:30 FUNKY DANCE Zuzka	19:30-20:30 SPINNING®+ břicho Jana K.	
Pátek	VELKÝ SÁL	8:30-9:30 ZUMBA® Radka + HLÍDÁNÍ DĚTÍ	9:40-10:25 BATOLÁTKA 1-2 ROKY Martina	10:30-11:15 BATOLÁTKA 1,5-2,5 ROKY Martina	14:00 -15:30 ZÁVODNÍ AE děti+ kadeti+ wellness Klára/Deni H.	15:45-16:30 RODIČE+ DĚTI 3-4 roky Klára/Deni H.					
	MALÝ SÁL	9:00-10:00 SPINNING®+ BODY Jana + HLÍDÁNÍ DĚTÍ			14:30-15:30 HIP-HOP od 10 let Tomáš	15:30-16:30 ZÁVODNÍ HIP-HOP Tomáš		17:30-19:00 REDUSPIN+ KRUHOVÝ TRÉNINK Petra V.			
So	VELKÝ SÁL										
	MALÝ SÁL										
Neděle	VELKÝ SÁL							17:30-18:30 FITBALL Petra V.			
	MALÝ SÁL								18:45-19:45 COMBI SPIN Petra V.		