

Rozvrh cvičení oddílu žen - září až prosinec 2017

Pondělí	19:00 – 20:00	20:00 – 21:00		Středa	20:00 – 21:00
1. 4.9. 2.10. 6.11. 4.12.	Kruhový trénink cvičení + posilování na stanovištích Tereza	Step Aerobic cvičení na stupíncích (stepech) obsahující aerobní popř. i posilovací část Vláďa		1. 6.9. 4.10. 1.11. 6.12.	Pilates Romana
2. 11.9. 9.10. 13.11. 11.12.	BOSU Cardio cvičení na balanční pomůcce BOSU® zaměřené na fyzickou kondici Martin	Body and mind dechová a relaxační cvičení, zdravotní cvičení Martin		2. 13.9. 11.10. 8.11. 13.12.	BOSU Core cvičení na balanční pomůcce BOSU® zaměřené posilování středu těla Vláďa
3. 18.9. 16.10. 20.11. 18.12.	Fitness joga Romana	BOSU Core Romana		3. 20.9. 18.10. 15.11. 20.12.	Kruhový trénink Tereza
4. 25.9. 23.10. 27.11.	Tabata intervalové cvičení o vysoké intenzitě, energická lekce Martin	Grooving for all! taneční hodina Martin		4. 27.9. 25.10. 22.11.	Aerobic Mix Vláďa
5. 30.10.	BOSU Core Romana	Zdravá záda Romana		5. 29.11.	BOSU Core Vláďa

* Změna rozvrhu vyhrazena

Cena: členství 500,- Kč / rok + 65,- Kč / hod (permanentka na 10 vstupů)

nebo členství **Dospělí** – 1650,- Kč / půlrok, **Senioři nad 65 let** - 1200,- Kč / půlrok

Hodina „na zkoušku“ za 80,- Kč. Roční členství je vždy dle kalendářního roku (leden až prosinec).

Na všechny cvičence se těší cvičitelé Sokola Libeň. Aktuální verze rozvrhu vždy na <http://www.sokol-liben.cz>