

Rozvrh kondičního cvičení žen - září 2020 až leden 2021

Pondělí	19:00 – 20:00	20:00 – 21:00		Středa	20:00 – 21:00
1. 7.9. 5.10. 2.11. 7.12. 4.1.	Kruhový trénink cvičení + posilování na stanovištích Martin	Step Aerobic cvičení na stupíncích (stepech) obsahující aerobní popř. i posilovací část Martin		1. 2.9. 7.10. 4.11. 2.12. 6.1.	Pilates Romana
2. 14.9. 12.10. 9.11. 14.12. 11.1.	Fitness joga Romana	BOSU Core cvičení na balanční pomůcce BOSU® zaměřené posilování středu těla Romana		2. 9.9. 14.10. 11.11. 9.12. 13.1.	Bodystyling Vláďa
3. 21.9. 19.10. 16.11. 18.1.	BOSU Cardio cvičení na balanční pomůcce BOSU® zaměřené na fyzickou kondici Martin	P-Class / Tabata Martin		3. 16.9. 21.10. 18.11. 16.12. 20.1.	BOSU Core Vláďa
4. 28.9. odpadá 26.10. 23.11. 25.1.	Tabata na BOSU Romana	Zdravá záda Romana		4. 23.9. 28.10. odpadá 25.11. 27.1.	Aerobic Mix Vláďa
5. 30.11.	Aerobic Mix Martin	BOSU Core Martin		5. 30.9.	BOSU Cardio Vláďa

* Změna rozvrhu vyhrazena

Cena: členství 500,- Kč / rok + 75,- Kč / hod (permanentka na 10 vstupů)

nebo členství **Dospělí** – 1750,- Kč / půlrok, **Senioři nad 65 let** - 1300,- Kč / půlrok

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

Cvičenci jsou povinni dodržovat veškerá hygienická nařízení vlády ČR související s COVID-19.

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