SKUPINOVÉ LEKCE 16. 11. – 22. 11. 2026

TODAY FITNESS

Pondělí		**16:00 – 16:30** Půl hodinka pro bříško **Soňa**	**18:00 – 19:30** **SÁL OBSAZEN**
Úterý	**7:20 – 8:10** Energy start **Marťa**	**16:30 – 17:00** Kulatý zadek 30 min **Soňa**	**17:00 – 18:00** **18:00 – 19:00** **SÁL OBSAZEN**
Středa	**7:20 – 8:10** Ranní makačka – silový trénink **Hanka**	**16:00 – 16:30** Břicho 30 min **Zoe**	**17:00 – 18:00** **18:00 – 19:00** **SÁL OBSAZEN**
Čtvrtek	**7:20 – 8:10** Posilování s pomůckami **Hanka**	**17:00 – 17:50** Strong & healthy **Marťa**	**18:00 – 19:30** **SÁL OBSAZEN**
Pátek			**18:00 – 18:50** Intervalový trénink – Silově dynamický **Lenka**
Sobota	**10:00 – 11:00** Intervalový trénink – Silově dynamický **Lenka**		
Neděle			

Rezervace místa nutná min. 2 hodiny předem v naší aplikaci GYMIFY. Min. počet účastnic je 3, jinak se lekce nekoná. Aktuální stav je vidět v aplikaci GYMIFY a na webu. Rozvrh se může mírně změnit, sledujte nás na FB a IG.