

## Rozvrh lekcí cvičení pro ženy

pondělí	18,00 - 18,55 19,05 - 20,00	zpevnování svalů kolem páteře & uvolnění & dech jógové & rehabilitační prvky & důkladné uvolnění	Martina Martina
úterý	19,00 - 19,55	Bodyform	Helena
středa	18,00 - 18,55 19,05 - 20,00	kondiční cvičení Lady aerobic Low & Body Styling	Iva Romana
čtvrtek	18,00 - 18,55 19,00 - 19,55	Zdravotní cvičení s pánevním dnem Bodyform	Marta Klára