

**ROZVRH OD KVĚTNA**

den/hodina	7:30 - 8:30	9:00-10:00	10:00 - 11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00
Spinning	úterý	Spinning Maria Klementová						Spinning Milena Opltová	Spinning Anna Kuklíková	Spinning Dagmar Jandourková	
		Spinning Anna Kuklíková						Spinning Petra Holčovicová	Spinning Jan Bouček		
		Spinning Maria Klementová						Spinning Ivana Jirsová	Spinning Jindra Čanda	Spinning Jan Sklenička	Spinning Jan Sklenička
	SpinBody Sabina Hotrová	Spinning Sabina Hotrová					Spinning Ivana Česáková	Spinning Anna Kuklíková	Spinning Roman Dočkal		
		Spinning Jan Sklenička					Spinning Ivana Jirsová				
sobota		9:30 - 10:30 Spinning Magda Bínovcová					16:30 - 17:30 Spinning Milena Opltová				
	neděle		9:30 - 10:30 Spinning Sabina Hotrová	10:30 - 11:30 Spinning Sabina Hotrová					Spinning Jindra a Ivana	Spinning Honza Pánek	

den/hodina	7:30 - 8:30	9:00-10:00	10:00 - 11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	16:00-17:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	
Sál č. 1 - Step	pořádání		Pilates Alžběta Daňková	10:00 - 10:45 Rodiče s dětmi 1 - 2 Helena Farabauerová	10:45 - 11:30 Děti s rodiči 2-4 Helena Farabauerová	11:30 - 12:00 Děti s rodiči 3 - 12 měsíců Helena Farabauerová	Sportovní aerobik přípravka Ivana Šramlová	Sportovníaerobik Ivana Šramlová	Pilates Žaneta Valentová	18:15 - 19:15 Body Styling Ivana Králová	19:30 - 20:30 Pilates Inka Houzimová		
	úterý		Power yoga Jiřka Žáčková	10:00 - 12:00 Školička Anička Petra Hřivnová				DANCE od 10 let Krisťyna Pelcová	FitBall Žaneta Valentová	Salsa Fitness Andrej Mikulka	19:15 - 20:15 Body styling Vladka Koreňová	20:15 - 21:15 ZUMBA Jana Uhlířová	
	středa	ZUMBA Petra Komárková	Pilates Žaneta Valentová	10:00 - 10:45 Rodiče s dětmi 1 - 2 Markéta Řezáčová	10:45 - 11:30 Děti s rodiči 2-4 Markéta Řezáčová				Pohybová přípravka od 4 let Helena Farabauerová	Step Olga Šipková	Dance aerobik Bára Lišková	ZUMBA Helena Flajzarová	ZUMBA toning Helena Flajzarová
	čtvrtek			10:00 - 10:45 Rodiče s dětmi 1 - 2 Vladka Parýzková	10:45 - 11:30 Děti s rodiči 2 - 4 Vladka Parýzková	11:30 - 12:00 Děti s rodiči 3 - 12 měsíců Vladka Parýzková			Zumba pro děti 6 - 15 let Petra Komárková	Pilates Valentína Lebová	Bosu Mix Nikola Kloudová	19:30 - 20:30 ZUMBA Jana Uhlířová	
	pátek		Body styling Viki Červinková	10:00 - 10:45 Rodiče s dětmi 1-4 Alžběta Daňková			ZUMBA Vladka Koreňová		Pilates Valentína Lebová	Body styling Anička Matěnová	ADK Marcela Blechtová		
	sobota		9:30 - 10:30 Fit Ball Žaneta Valentová										
	neodpovězeno			Body styling Anička Matěnová	11:00 - 11:45 Dětské řádění 1 - 5 Lucia Vaňková					Step Deck Jindra a Ivana	Body styling Eliška Růžičková	Dance aerobik Eliška Růžičková	

\* počet omezen na 15 dětí

den/hodina	7:15 - 8:15	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	12:00 - 13:00	14:00 - 15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00-20:00	20:00 - 21:00
Sál č. 2 - Aerobik	pořádání		Body styling Viki Červinková				Aerobik dětí 4 - 7 Tereza Šramlová	16:30-17:30 Problémové partie Michaela Šimková	17:45 - 18:45 ADK Jirka Sajbl		Body styling Barbora Hlaváčková	ZUMBA Helena Flajzarová
	úterý			ZUMBA Kamila Kýmilčková				16:45 - 17:45 Body styling Eliška Růžičková	17:45 - 18:45 Expander Fitness Vláda Valouch		Dance aerobik Vláda Valouch	Power yoga Jana Pazderová
	středa	7:15 - 8:15 Power yoga Valentína Lebová	9:30 - 10:30 Body Styling Nikola Rozehnalová	10:30 - 11:30 Cvičení pro těhotné Lucie Růžičková				16:45 - 17:45 Problémové partie Jindra Čanda	17:45 - 18:45 Body styling Anička Matěnová	18:45 - 19:45 Pilates Natalie Poupětová	19:45 - 20:45 Body styling Bára Lišková	
	čtvrtek		Body styling Renata Johová	ZUMBA Kamila Kýmilčková				16:45 - 17:45 Problémové partie Michaela Šimková		Expander Fitness Bára Lišková	Body styling Eliška Růžičková	
	pátek		Pilates				Sportovní aerobik od 5 let	15:00 - 17:30 Sportovníaerobik	17:30 - 18:30 ZUMBA	18:30 - 19:30 Portde Bras		

aktualizace změny na www.sipko.vac.cz

Pa		Alžběta Daňková				Ivana Šramlová	Ivana Šramlová	Valerie Lažo	Alžběta Daňková		
sobota		9:30 - 10:30 ZUMBA Fitness Petra Komárková	10:30 - 11:30 Body styling Renáta Johová					17:30 - 18:30 Partie Mix Jindra Čanda	18:30 - 19:15 Hatch Stetch Jindra Čanda		
neobčle		9:30 - 10:30 ZUMBA Fitness Eliška Růžičková						Body Styling Renata Johová	ZUMBA Alžběta Daňková	Pilates Alžběta Daňková	

Sál č. 3 - Funkční sál	den/hodina	8:00 - 8:50	9:00 - 9:50	10:00 - 10:50	11:00 - 11:50	12:00 - 13:00	13:00 - 14:00	15:00 - 16:00	16:00 - 17:00	17:00 - 17:50	18:00 - 18:50	19:00 - 19:50	20:00 - 20:50	
	pondělí	Kruhový trénink Marek Pech	TRX Lucie Holubová	GRAVITY Jana Kolářková						TRX Kátka Reichellová	GRAVITY Jarda Luc	TRX Jana Pazderová	Kruhový trénink Jana Pazderová	
	úterý	TRX Eva Havelková	GRAVITY Jarda Luc	GRAVITY Daniela Mlchová	Zpětdo kondice Jana Kolářková				16:30 - 17:20 GRAVITY Vláda Valouch	17:30 - 18:20 TRX Jana Serváková	18:30 - 19:20 GRAVITY Jarda Luc	19:30 - 20:20 TRX Lucie Holubová	20:30 - 21:20 Pump fx Maria Klementová	
	středa	GRAVITY Jarda Luc	GRAVITY uzavřená skupina Vláda Valouch	GRAVITY Vláda Valouch						TRX Jarda Luc	GRAVITY Jana Serváková	Kruhový trénink Marek Pech	TRX Eva Havelková	
	čtvrtek	TRX Eva Havelková	Power yoga Marcela Martínková	GRAVITY Vláda Valouch	GRAVITY uzavřená skupina Vláda Valouch			GRAVITY uzavřená skupina Vláda Valouch		Kruhový trénink Marek Pech	Kruhový trénink Kátka Reichellová	GRAVITY Kátka Reichellová	TRX Eva Havelková	Power Yoga Jana Pazderová
	pátek	Kruhový trénink Marek Pech	GRAVITY Kátka Reichellová	GRAVITY Jarda Luc	Kruhový trénink Marek Pech			GRAVITY Daniela Mlchová		Pump fx Maria Klementová	Kruhový trénink Eva Havelková	TRX Eva Havelková		
	sobota		9:30 - 10:20 Kruhový trénink Jana Pazderová	10:30 - 11:20 GRAVITY Jarda Luc										
	neobčle		9:30 - 10:20 Kruhový trénink Žaneta Valentová	10:30 - 11:30 Pilates Žaneta Valentová							TRX Eva Havelková	Kruhový trénink Radek Minář	TRX David Čejka	Kruhový trénink sportovní Eva Havelková