

Rozvrh na listopad 2023

TĚLOCVIČNA I.

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|------------------|
| Pondělí | 9:30 – 10:30 Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) Denisa | | 15:30 – 16:30 Cyklo klub Jičín | 17:00 – 18:00 Cvičení s Jitkou Valentovou Tel: 607 617 658 | 18:20 – 19:20 Jóga s Lucíí | | |
| Úterý | 6:15 – 7:30 Kondiční trénink s Petrem Soukupem | | 14:00 – 17:00 Aerobic club Jičín | 17:10 – 18:10 Power jóga Alena M. | 18:20 – 19:20 <u>R</u> Fitbox Lucka Jampílková | 18:20 – 19:20 <u>R</u> Závěsný systém „trx“ Nikola S. <i>tělocvična II.</i> | Volné k pronájmu |
| Středa | | | 15:00 – 17:55 Taneční skupina Angels | | 19:10 – 20:20 Kompenzační kondiční trénink Petr Soukup | | |
| Čtvrtek | 9:00 – 10:30 Cvičení dětí a rodičů (1,5 a více) K. Kovandová | 16:00 – 17:00 Hejbolata a školčata (3 – 6 let) K. Kovandová | 17:10 – 18:10 <u>R</u> Jumping Katka <i>tělocvična II</i> | 17:10 – 18:10 Hatha jóga Alena Milková | 18:20 – 19:20 Fitbox Lucka Jampílková | | |
| Pátek | | 14:30 – 16:55 Cyklo klub Jičín | 17:00 – 18:00 Cvičení s Jitkou Valentovou Tel: 607 617 658 | 18:05 – 19:10 Aerobic club Jičín | 19:15 – 21:15 „Šermíři“ | | |
| SOBOTA A NEDĚLE PRONÁJMY PRO DĚTSKÉ OSLAVY a podobně | | | | | | | |

TĚLOCVIČNA II.

| | | | | |
|---------|--|--|---|---|
| Pondělí | | | 18:20 – 19:20 <u>R</u> Jumping Veronika | 19:30 – 20:40 <u>R</u> Cycling + TRX Aleš <u>od 30.10.</u> |
| Úterý | | | 18:20 – 19:20 <u>R</u> Závěsný systém „trx“ Nikola S. | 19:30 – 21:00 <u>R</u> Cyklo trénink Štěpán <u>od 31.10.</u> |
| Středa | | | 18:00 – 19:00 <u>R (od 25.10.)</u> cycling lekce Martina H. | 19:10 – 20:10 <u>R</u> Cycling pohodová <u>(od 25.10.)</u> jízda Kordas |
| Čtvrtek | | 17:10 – 18:10 <u>R</u> Jumping Katka | 18:20 – 19:20 <u>R</u> Závěsný systém „trx“ Nikola S. | 19:30 – 21:00 <u>R</u> <u>od října</u> Cyklo trénink + cvičení Kordas |
| Neděle | | | 17:30 – 18:40 <u>R</u> Kruhový trénink Vanda | |

Hodiny označené R je nutno rezervovat. AKTUÁLNÍ ROZVRH vždy na www.fitclubjicin.cz,
petr.kordik@centrum.cz,
tel: 737 948 738