

Pondělí	9:30 – 10:30 (OD 25.9. !!!) Cvičení rodičů s dětmi (1,5 – 3r.) Denisa	14:00 – 14:55 Joga s dětmi K. Tomíčková	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 tel.	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	18:00 – 19:00 Jóga s Lucíí pro zdravá záda	19:10 – 20:20 <u>R (od listopadu)</u> 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 (od 21.9.) Hatha joga Alena Milková	18:20 – 19:20 (od 5.10.) Tabata, Interval, Kruh. Tr. Lenka Drahoňovská		
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			18:20 – 19:20 <u>R (od 5.října)</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](http://www.fitclubjicin.cz),  
petr.kordik@centrum.cz,  
tel: 737 948 738