

ROZPIS CVIČENÍ FITFORUM PLATNÝ OD 21.11. - 18.12.2011						
PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
09:30 - 10:30	09:00 - 10:00	09:00 - 10:00	09:00 - 10:00		09:00 - 10:00	09:00 - 10:00
	POSILOVÁNÍ BŘICHO/ZADEK		POSILOVÁNÍ BŘICHO/ZADEK		POSILOVÁNÍ BŘICHO/ZADEK	BODY STYLING
					10:00 - 11:00	
					ZUMBA	
	15:15 - 16:15		15:15 - 16:15			
	CARDIO		CARDIO			
16:20 - 17:20	16:20 - 17:20	16:20 - 17:20	16:20 - 17:20			
BODY STYLING	BODY STEP	PILATES	KRUHOVÝ TRÉNINK			
17:30 - 18:30	17:30 - 18:30	17:30 - 18:30	17:30 - 18:30	16:30 - 17:30		16:50 - 17:50
HORKÉ ČINKY	ZUMBA	BOSU	ZUMBA	BODY STYLING		PILATES
18:40 - 19:40	18:40 - 19:40	18:40 - 19:40	18:40 - 19:40	17:45 - 18:45	17:45 - 18:45	17:55 - 18:55
ZUMBA	FIT YOGA	ZUMBA	FIT YOGA	ZUMBA ZAČÁTEČNÍCI	ZUMBA TONING	BOSU
19:45 - 20:45	19:45 - 20:45	19:45 - 20:45	19:45 - 20:45	18:45 - 19:45	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00
ZUMBA TONING	POWER BIKE	ZUMBA TONING	POWER BIKE	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA