Rozvrh cvičení oddílu žen - leden až červen 2018

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pondělí** | 19:00 – 20:00 | 20:00 – 21:00 |  | **Středa** | 20:00 – 21:00 |
| 1.  5.2. 5.3.  **2.4. odpadá** **7.5. odpadá** 4.6. | **Kruhový trénink**  cvičení + posilování na stanovištích  Tereza | **Step Aerobic**  cvičení na stupíncích (stepech) obsahující aerobní popř. i posilovací část  Vláďa |  | 1.  **3.1. odpadá**  7.2. 7.3. 4.4. 2.5. 6.6. | **Pilates** Romana |
| 2.  8.1. 12.1. 12.3. 9.4. 14.5. 11.6. | **BOSU Cardio**  cvičení na balanční pomůcce BOSU® zaměřené na fyzickou kondici Martin | **Body and mind** dechová a relaxační cvičení, zdravotní cvičení  Martin |  | 2.  10.1. 14.2. 14.3. 11.4. 9.5. 13.6. | **BOSU Core** cvičení na balanční pomůcce BOSU® zaměřené posilování středu těla  Vláďa |
| 3.  15.1. 19.2. 19.3. 16.4. 21.5. 18.6. | **Fitness joga**  Romana | **BOSU Core**  Romana |  | 3.  17.1. 21.2. 21.3. 18.4. 16.5. 20.6. | **Kruhový trénink**  Tereza |
| 4.  22.1. 26.2. 26.3. 23.4. 28.5. 25.6. | **Tabata**  intervalové cvičení o vysoké intenzitě, energická lekce  Martin | **Grooving for all!**  taneční hodina Martin |  | 4.  24.1. 28.2. 28.3. 25.4. 23.5.  **27.6. - závěrečná hodina + posezení** | **Aerobic Mix**  Vláďa |
| 5.  29.1.  **30.4. odpadá** | **BOSU Core**  Romana | **Zdravá záda**  Romana |  | 5.  31.1. 30.5. | **BOSU Core**  Vláďa |

*\* Změna rozvrhu vyhrazena*

**Cena: členství 500,- Kč / rok + 65,- Kč / hod (permanentka na 10 vstupů)**

nebo členství **Dospělí** – 1650,- Kč / půlrok, **Senioři nad 65 let** - 1200,- Kč / půlrok

**Hodina ,,na zkoušku“ za 80,- Kč.**

**Roční členství je vždy dle kalendářního roku (leden až prosinec).**

Na všechny cvičence se těší cvičitelé Sokola Libeň. Aktuální verze rozvrhu vždy na <http://www.sokol-liben.cz>