

ROZVRH POHYBOVÉHO STUDIA AMU - 2016/2017

PONDĚLÍ

9,00 – 10,30	Fitball	Fiřtová Sa.
10,30 – 12,00	Pilates	Fiřtová Sa.
12,00 – 13,30	Kondiční cvičení	Fiřtová Sa.
13,30 – 15,00	Fitball	Maroušková Z.
15,00 – 16,30	Pilates	Maroušková Z.
16,30 – 18,00	Aerobic	Maroušková Z.

ÚTERÝ

9,00 – 10,30	Kompenzační cvičení	Fiřtová Sa.
10,30 – 12,00	Pilates	Fiřtová Sa.
12,00 – 13,30	Fitball	Fiřtová Sa.
15,00 – 16,30	Kompenzační cvičení (SKUŠ)	Fiřtová Si.
16,30 – 18,00	Kompenzační cvičení	Fiřtová Si.

STŘEDA

9,00 – 10,30	Kondiční cvičení	Fiřtová Sa.
10,30 – 12,00	Pilates	Fiřtová Sa.
12,00 – 13,30	Tchaj – ti	Kňazko M.
16,30 – 18,00	Kompenzační cvičení	Pintířová P.

ČTVRTEK

7,30 - 9,00	Kompenzační cvičení	Fiřtová Si.
9,00 – 10,30	Kompenzační cvičení	Fiřtová Si.
10,30 – 12,00	Posilovna pro začátečníky	Pádivý M.
12,00 – 13,30	Kompenzační cvičení	Věchetová T.
13,30 – 15,00	Kondiční cvičení	Věchetová T.
15,00 – 16,30	Jóga	Hubačová Z.
16,30 – 18,00	Jóga	Hubačová Z.

PÁTEK

8,00 – 9,30	Tchaj – ti	Kňazko M.
9,30 – 11,00	Kompenzační cvičení	Fiřtová Sa.
11,00 – 12,30	Step	Kopecká T.

Posilovna

pondělí	9 – 10,30	12,00 – 13,30	16,30 – 18,00
středa	9 – 10,30	13,30 – 15,00	
čtvrtek	10,30 – 12,00	15,00 – 16,30	
pátek	11 – 12,30		

Individuální kompenzační cvičení – rehabilitace (po telefonické domluvě)

Tereza Věchetová 234 244 564 (Pohybové studio AMU)
603 188 504 (mobil)