

ESPRIA Health Club Rozvrh hodín - veľká sála

Pondelok

Utorok

Streda

Štvrtok

Piatok

Nedeľa

7:15 Hatha joga
55' Marek

7:15 Hatha joga
55' Marek

16:45 Pevné brucho
25' Lucia R.

17:00 Bootcamp
55' Števo

17:00 Flowin
55' Lucia H.

17:00 Bootcamp
55' Števo

16:15 Zumba
55' Mirka

17:15 Body styling
55' Lucia R.

18:00 Pilates
55' Ad'ka

18:00 Zumba
55' Mirka

18:00 Body styling
55' Lucia R.

17:15 Flowin
55' Lucia H.

18:15 Power joga
55' Lucia V.

19:00 Fit ball
55' Ad'ka

19:00 Dance Work
55' Vierka

19:00 Pilates
55' Vierka

18:00 Pilates
55' Ad'ka

19:15 Dance work
55' Vierka

Posilňovacie
zameranie

Zdravotné
zameranie

Aerobikové
zameranie

Trx trainer

Body & Mind

Tanečné
zameranie