|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Čas** | **Téma** | **Vyučující** | **Tělocvična** |
| **13. 1.** | 8,30 - 10 | Práce s hudbou  Warm up – různé druhy | Radka Střeštíková | Pohybová Kampus |
|  | 10 – 12,15 | Posilovna – správná technika cvičení na strojích | Radka Střeštíková | Posilovna Kampus |
|  | 13,30 - 15 | TRX | Alena Pokorná | Malá tělocvična Pod hradem |
|  | 15 -16 | Posilovna - zásobník cviků na jednotlivé svalové partie | Alena Pokorná | Posilovna Pod hradem |
| **20.1** | 8,30 – 11,15 | HIIT | Pavlína Vaculíková | Univerzální Kampus |
|  | 11,15 – 13,10 | Core | Pavlína Vaculíková | Pohybová Kampus |
|  | 13,30 – 15,30 | Začátečník v posilovně  – diagnostika | Pavlína Vaculíková | Posilovna/Univerzální  Kampus |
| **27.1** | 8,30 – 11,15 | Bodystyling | Radka Střeštíková | Univerzální Kampus |
|  | 11,15 – 13.30 | Core | Pavlína Vaculíková | Pohybová Kampus |
|  | 14 – 15 | TRX | Alena Pokorná | Malá tělocvična Pod hradem |
|  | 15 – 16 | Posilovna - zásobník cviků na jednotlivé svalové partie | Alena Pokorná | Posilovna Pod hradem |