



PRVNÍ PŘÁTELSKÉ FITKO V OSTRAVĚ



	7:00 - 8:00	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00		14:00 - 15:00	15:00 - 16:00	16:00 - 17:00	17:30 - 18:30	19:00 - 20:00
Pondělí						Osobní trénink	Osobní trénink	Kruhový trénink	Kruháč pro ženy
Úterý						Osobní trénink	Děti v akci KURZ	PowerJoga	Kruhový trénink
Středa						Osobní trénink	Osobní trénink	TRX	Kruháč pro ženy
Čtvrtek						Osobní trénink	Zdravá záda KURZ	Kruhový trénink	Pilates
Pátek						Osobní trénink	Osobní trénink	TABATA	
Sobota	ZAVŘENO								
Neděle								TRX	TRX Joga