



# 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								Kruhový trénink	Kruháč pro ženy
Úterý								Powerjoga	Tabata
Středa							Sportovní příprava	TRX	SM Systém KURZ
Čtvrtek								Kruhový trénink	SM Systém KURZ
Pátek							Kruháč pro ženy	Tabata	
Sobota	ZAVŘENO								
Neděle								Kruhový trénink	HIIT/CORE