

Datum	Čas	Téma	Vyučující	Tělocvična
13. 1.	8,30 - 10	Práce s hudbou Warm up – různé druhy	Radka Střeščíková	Pohybová Kampus
	10 – 12,15	Posilovna – správná technika cvičení na strojích	Radka Střeščíková	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	Pavλίna Vaculíková	Univerzální Kampus
	11,15 – 13,10	Core	Pavλίna Vaculíková	Pohybová Kampus
	13,30 – 15,30	Začátečník v posilovně – diagnostika	Pavλίna Vaculíková	Posilovna/Univerzální Kampus
27.1	8,30 – 11,15	Bodystyling	Radka Střeščíková	Univerzální Kampus
	11,15 – 13.30	Core	Pavλίna 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