

Studio timetable Premium Karlín

Pondělí/Monday			Úterý/Tuesday			Středa/Wednesday			Čtvrtek/Thursday		
čas	lekce	studio	čas	lekce	studio	čas	lekce	studio	čas	lekce	studio
7:30-8:30	Ahtanga joga	3	7:15-8:15	Pilates mírně pokr.	2	7:15-8:00	BODYPUMP®	2	7:15-8:15	BODYBALANCE™	3
11:00-12:00	BODYPUMP®	2	7:30-8:30	Power joga	3	12:00-13:00	Functional training	1	9:00-10:00	Fatburning ride	2
12:00-12:30	CXWORX™	2	8:15-9:15	Pilates začátečníci	2	12:00-12:45	Fatburning ride	2	12:00-12:30	CXWORX™	2
12:00-12:45	Healthy back	3	9:15-10:15	Fartlek	2	12:00-12:45	Ashtanga joga	3	12:00-12:45	Bosu express	3
14:15-15:00	Balet děti 4-5 let	3	12:00-13:00	BODYBALANCE™	2	15:15-16:15	Taneční průp. 4-6 let	3	15:00-16:00	Zumba děti 6-8 let	2
15:00-16:00	Balet děti 6-8 let	3	12:00-12:45	Bosu express	3	16:00-17:00	MTV dance	2	15:15-16:15	Balet děti 6-8 let	3
16:00-17:00	Balet děti 9-13 let	3	15:00-16:00	Pantomima	3	16:15-17:15	Ashtanga joga	3	16:00-17:00	Zumba děti 9-13 let	2
17:00-18:00	Bosu body	3	16:00-17:00	BODYPUMP®	2	17:15-18:15	Balet v orientu děti	3	16:15-17:15	Balet děti 9-13 let	3
17:15-18:15	BODYPUMP®	2	16:00-17:15	Pantomima	3	17:30-18:30	BODYCOMBAT®	2	17:15-18:15	Dynamic joga	3
18:00-19:00	Functional training	1	17:00-17:30	CXWORX™	2	18:15-19:15	BODYBALANCE™	3	17:30-18:30	Zumba	2
18:00-19:00	Power joga	3	17:15-18:15	BODYBALANCE™	3	18:15-18:30	ABS training	Gym	18:15-19:15	Power joga	3
18:15-18:45	CXWORX™	2	17:30-18:30	Taneční průprava děti	2	18:30-19:00	CXWORX™	2	18:15-18:30	ABS training	Gym
18:15-18:30	ABS training	Gym	18:15-19:15	Pilates	3	19:00-20:00	BODYPUMP®	2	18:30-19:30	BODYPUMP®	2
18:45-19:30	Extreme ride	2	18:15-18:30	ABS training	Gym	19:15-20:15	Power joga	3	19:15-20:15	Pilates	3
19:00-20:00	Balet pokročilí	3	18:30-19:30	BODYCOMBAT®	2	20:00-21:00	Fartlek	2	19:30-20:00	CXWORX™	2
19:45-20:15	CXWORX™	2	19:15-20:15	Meditation	3	20:15-20:30	ABS training	Gym	20:15-20:30	ABS training	Gym
20:15-20:30	ABS training	Gym	19:30-20:30	Fatburning ride	2	20:15-21:15	Latino mix	3	20:15-21:15	Balet in English	3
20:15-21:30	Flamenco mírně pokr.	2	20:15-20:30	ABS training	Gym				20:30-21:30	Moderna	2
20:15-21:15	Balet středně pokr.	3	20:30-21:45	Flamenco začátečníci	2						

Pátek/Friday			Sobota/Saturday			Neděle/Sunday			Legenda/Legend		
čas	lekce	studio	čas	lekce	studio	čas	lekce	studio			
7:15-8:15	Ashtanga joga	3	9:00-10:00	BODYBALANCE™	3	10:00-11:00	Fatburning ride	2	<p>Timetable validity: 2.1. - 1.4. 2012</p> <p>The most actual information you will find on our web site</p> <p>www.holmesplace.cz/premium/karlin in section "aktuální rozvrh"</p> <p>Hill, Fartlek, Fatburning ride, Extreme ride = X-bike/spinning koncept</p> <p>Holmes Place Academy courses www.holmesplaceacademy.cz Hot link: 773 111 777</p>		
10:00-11:30	Mimické divadlo	3	10:00-11:00	Functional training	1	17:00-18:00	BODYBALANCE™	3			
12:00-12:45	BODYPUMP®	2	10:00-17:00	Intenzivní kurzy HPA	3	17:30-18:30	BODYPUMP®	2			
17:15-18:15	Bosu body	3	11:00-12:00	BODYPUMP®	2	18:30-19:00	CXWORX™	2			
17:30-18:30	Functional training	1	17:30-18:30	BODYCOMBAT®	2	18:15-19:15	Balet začátečníci	3			
18:15-19:15	BODYBALANCE™	3	18:30-19:00	CXWORX™	2	19:15-20:15	Balet mírně pokr.	3			
18:30-19:30	Hill	2									
19:15-20:15	Balet	3									

