











## Rozvrh skupinových cvičení

	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00 - 14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
<b>Pondelok</b>		 Cvičenie s detičkami 9:00-10:00	 Cvičenie s detičkami 10:00-11:00	 Cvičenie s detičkami 11:00-12:00			 Lyžiarska príprava (5-8r.) 16:00-17:00  Pilates deti s Luckou 16:00-17:00	Pilates pre zač. s Luckou 17:00-18:00	Pilates s Luckou 18:00-19:00	Spinning s Rasfom 19:10-20:10	Fit lopty s Darinkou 20:15-21:15	
<b>Utorok</b>							 Pilates s Luckou 16:00-17:00	Zákl. detskej gymnastiky 17:00-18:00	Stenka s Marekom 18:00-19:00	Fit lopty s Darinkou 19:05-20:05	Joga s Hankou 20:15-21:15	
<b>Streda</b>		 Cvičenie s detičkami 9:00-10:00	 Cvičenie s detičkami 10:00-11:00	 Cvičenie s detičkami 11:00-12:00				Ketlebel s Adriánom 17:00-18:00	AYFLY s Lenkou 18:00-19:00	Bosu s Tiborom 19:05-20:05	Spinning s Tiborom 20:10-21:10	
<b>Štvrtok</b>	Joga pre zač. s Hankou 08:00-09:00						 Pilates s Luckou 16:00-17:00	Fit lopty s Darinkou 17:00-18:00	Tabata s Lenkou 18:00-19:00	Joga pilates s Hankou 19:15-20:15		
<b>Piatok</b>	Intervalový tréning s Luckou 08:00-09:00							Ketlebel s Adriánom 17:00-18:00	AYFLY s Zuzkou 18:00-19:00	Spinning s Rasfom 19:10-20:10		
<b>Sotota</b>		Fit lopty s Darinkou 09:00-10:00										
<b>Nedeľa</b>							 Detské bosu s Tiborom 15:50-16:50	Pilates pre zač. s Bealkou 16:50-17:50	Bosu s Tiborom 18:00-19:00	Spinning s Tiborom 19:10-20:10		

Rezervujte si miesto na cvičenie na:

[www.ponteo.sk/sport/](http://www.ponteo.sk/sport/)

mail: [sportactivity@ponteo.sk](mailto:sportactivity@ponteo.sk)

osobne vo fitness centre Ponteo alebo na tel. čísle:

02/20 90 90 16



cvičenia pre deti prebiehajú formou kurzov na vopred stanovené obdobie  
viac informácií na [www.ponteo.sk/pohybove-aktivity-pre-deti/](http://www.ponteo.sk/pohybove-aktivity-pre-deti/)