









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
Pondelok		 Cvičenie s detičkami 9:00-10:00	 Cvičenie s detičkami 10:00-11:00	 Cvičenie s detičkami 11:00-12:00				Pilates pre zač. s Luckou 17:00-18:00	Pilates s Luckou 18:00-19:00	Spinning s Kátkou 19:10-20:10	Balančné cvič. s Darinkou 20:15-21:15	
Utorok							Pilates s Luckou 16:00-17:00		Stenka s Marekom 18:00-19:00	Balančné cvič. s Darinkou 19:05-20:05	Joga s Hankou 20:15-21:15	
Streda	NOVÉ	 Zdravý chrbát s Darinkou 7:45-8:35	 Cvičenie s detičkami 9:00-10:00	 Cvičenie s detičkami 10:00-11:00	 Cvičenie s detičkami 11:00-12:00			 Zákl. detskej gymnastiky 17:00-18:00	Bosu s Tiborom 18:00-19:00	Spinning s Tiborom 19:05-20:05		
Štvrtok	Joga pre zač. s Hankou 08:00-09:00						Pilates s Luckou 16:00-17:00		AYFLY s Zuzkou 18:00-19:00	Joga s Hankou 19:00-20:00	Balančné cvič. s Darinkou 20:15-21:15	
Piatok	Intervalový tréning s Luckou 08:00-09:00							Kettlebell s Adriánom 17:00-18:00	AYFLY s Zuzkou 18:00-19:00	Spinning s Rašom 19:10-20:10		
Sotota		Balančné cvič. s Darinkou 19:05-20:05										
Nedeľa								Pilates pre zač. s Beatkou 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/

mail: 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/