

Tělocvična - Envelope

	8.15 - 9.15		15.00 - 16.00	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00	21.00 - 22.00
Pondělí	8.15 - 9.15 Ranní jóga Metelková		14.30 - 16.00 Základy sebeobran Petráš	16.00 - 17.00 Gymbally (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Body styling Grácová	18.00 - 19.00 Kardio box Viktorová	19.00 - 20.00 Tabata Wawrzyczková	20.00 - 21.00 Fitness Dance David	
Úterý	8.15 - 9.45 Základy sebeobran Petráš		15.00 - 16.00 Gymstick (kapacita 40 míst) Grácová	16.00 - 17.00 Step aerobik (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Tabata Vorlíčková	18.00 - 19.00 Funkční trénink Vorlíčková	19.00 - 20.00 Power jóga Křížová	20.00 - 21.00 Pilates Čaňová	
Středa	8.15 - 9.15 Ranní jóga Sedlářová			16.00 - 17.00 Gymbally (kapacita 40 míst) Grácová	17.00 - 18.00 Kardio box Viktorová	18.00 - 19.00 Wheel yoga (kapacita 20 míst) Válková	19.00 - 20.00 Power yoga Křížová	20.00 - 21.00 Fitness Dance David	
Čtvrtek	8.15 - 9.15 Ranní jóga Sedlářová			16.00 - 17.00 Kruhový trénink Pregetová	17.00 - 18.00 Zdravá záda Pánková (vhodné pro zaměstnance)	18.00 - 19.00 Wheel yoga (kapacita 20 míst) Válková	19.00 - 20.00 Párová akrobacie Válková	20.00 - 21.00 Pilates Čaňová	

Hodina končí vždy 10 minut před celou. Změna programu vyhrazena.

www.akademikolomouc.cz

Aktualizováno 9.9.2020

Koleje B. Václavka

		15.00 - 16.00	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00	21.00 - 22.00
Pondělí				17.00 - 18.00 Jóga Metelková	18.00 - 19.00 Tae-bo (kardio + kick box) Procházková	19.00 - 20.30 Kendo Formánková		
Úterý			16.00 - 17.00 Jóga smíchu Brožová	17.00 - 18.00 Zdravá záda Pánková (vhodné pro zaměstnance)	18.00 - 19.00 Latino mix Přidalová	19.00 - 20.00 Brazilský zouk-páry (začátečníci) Pravdovi	20.00 - 21.00 Brazilský zouk-páry (mírně pokročilí) Pravdovi	
Středa			16.00 - 17.00 Jóga Ženatá	17.00 - 18.00 Pilates Vorlíčková (vhodné pro zaměstnance)	18.00 - 19.00 Kruhový trénink Vorlíčková	19.00 - 20.00 Tae-bo (kardio + kick box) Procházková	20.00 - 21.00 Přirozený pohyb Juříková	
Čtvrtek				17.00 - 18.00 Jóga Metelková		19.00 - 20.00 Zouk ladies styling Juříková		

Hodina končí vždy 10 minut před celou. Změna programu vyhrazena.

www.akademikolomouc.cz

Aktualizováno 9.9.2020

Koleje 17. listopadu

		16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00	21.00 - 22.00
Pondělí		16.00 - 17.00 Jóga Metelková (vhodné pro zaměstnance)			19.00 - 20.00 Balet Juříková		
Úterý					18.45 - 19.45 Indoorcycling Stručovská	19.45 - 20.45 Indoorcycling Stručovská	
Středa					18.45 - 19.45 Indoorcycling Horálková		

Hodina končí vždy 10 minut před celou. Změna programu vyhrazena.

www.akademikolomouc.cz

Aktualizováno 9.9.2020

Akademik Fitness (posilovna v budově Sportovní haly UP, Lazce)
U Sportovní haly 2, Olomouc

		15.00 - 16.00	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00	21.00 - 22.00
Pondělí				17.00 - 18.00 Funkční trénink Vorlíčková	18.00 - 19.00 Pilates Vorlíčková			

Hodina končí vždy 10 minut před celou. Změna programu vyhrazena.

www.akademikolomouc.cz

Aktualizováno 9.9.2020