

ROZVRH HODIN CVIČENÍ OD ZÁŘÍ 2025

BENJAMIN KLUB, Vejvanovského 1610, Praha 11

02. 09. 2025 - 31. 01. 2026

		dopolední program			přestávka		odpolední program				
den	čas	8:00-8:55	9:00-11:00	11:10 -11:55	13.00-15.00	15:30-16:15	16:15-17:00	17:10 -17:55	18:00-19:00	19:00-20:00	
PO	kurz (měs/rok nar. dítěte)		BENJAMÍNCI - hravě do školky 2 - 3 roky	Cvičení rodiče a děti (11/22-3/23)		Fit pohybový program děti 3 - 4 r	Fit pohybový program děti 4 - 5 r	Gymnasticko-taneční příprava 5 - 8 let	PILATES dospělí	PORT DE BRAS dospělí	
	lektorka		Míša	Míša		Lucka G.	Lucka G., Niki	Lucka G., Niki	Lucka G.	Lucka G.	
ÚT	čas		9:15-10:00	10:10-10:55	11.00-12:00			16:00-16:45	17:00-17:45	17:00-17:45	19:00-20:00
	kurz (měs/rok nar. dítěte)		Pohybový kurz FIT BATOLE (11/23 -04/24)	Pohybový kurz FIT BATOLE (09/24 -02/25)	FYZIO PILATES dospělí + senioři			Fit pohybový program děti 3 - 4 r	FIT SENIOR zdrav. cvičení dospělí	FIT SENIOR - zdrav. cvičení míče- dospělí	BALANTES a SM gumy dospělí
	lektorka		Lucka G.	Lucka G.	Lucka G.			Aneta	Martina	Aneta	Aneta
ST	čas		9:15-10:00	10:10-10:55	11:00-12:00			16:00-16:45	17:00-17:45	18:00-18:45	19:00-20:00
	kurz (měs/rok nar. dítěte)		Pohybový kurz FIT BATOLE (08/23 -01/24)	Cvičení rodiče a děti (10/22 -02/23)	PILATES dospělí			Fit pohybový program děti 3 - 4 LET	Gymnasticko-taneční příprava 4-6 let	STREET DANCE 10 - 18 let	BALANTES dospělí
	lektorka		Jana K.	Jana K.	Jana K.			Lucka G.	Lucka G., Klára	Aneta	Lucka G.
	cvičení v tělocvičně Ke Kateřinkám							16:00 - 16:50 FITGYM pro děti od 4 let tělocvična	17:00 - 17:50 FITGYM pro děti od 5 let tělocvična		
							Jana K	Jana K			
ČT	čas		9:15-10:00	10:00-10:45	11:00-12:00			15:00-16:00	17:00-17:45	18:00-18:45	19:00-20:00
	kurz (měs/rok nar. dítěte)		Pohybový kurz FIT BATOLE (05-09/24)	Cvičení rodiče a děti (05/23 -09/23)	Balantes dospělí			HRAVÁ JÓGA 3 - 5 let	FIT SENIOR - zdrav. cvičení míče- dospělí	FIT SENIOR - zdrav. cvičení míče- dospělí	FIT KONDIČKA dospělí
	lektorka		Lucka G.	Lucka G.	Lucka G.			Míša	Eva	Eva	Romana
PÁ	čas		9:15-10:00	10:10-10:55	11:00-11:45			Semináře pro rodiče			
	kurz (měs/rok nar. dítěte)		Pohybový kurz FIT BATOLE (08/24 - 01/25)	Cvičení rodiče a děti (01 - 06/23)	FYZIO PILATES dospělí						
	lektorka		Jana K.	Jana K.	Jana K.						