

# **SPINNING®**

## **Jan Faltýnek**

### **ROZVRH NA BŘEZEN:**

PONDĚLÍ			Spinning 17:45 – 18:45	
ÚTERÝ				Spinning 19:00 – 20:00
STŘEDA			Spinning 17:45 – 18:45	
ČTVRTEK		Spinning 16:30 – 17:30	Spinning bodyform pr. 17:45 – 19:00	
PÁTEK			Spinning prodloužená 17:30 – 19:00	Spinning 19:15 – 20:15
SOBOTA				
NEDĚLE	Spinning začátečníci 15:30 – 16:30	Spinning bodyform 17:00 – 18:00	Spinning 18:15 – 19:15	Spinning bodyform 19:30 – 20:30

- Spinning - 60 min.
- Spinning prodloužená - 90 min.
- Spinning bodyform - 30 min. + 30 min. posilování
- Spinning bodyform prodloužená - 45 min. + 30 min. posilování
- Spinning začátečníci - lekce s nižší intenzitou vedená s velkým citem pro začátečníky

### **AKCE V BŘEZNU !!!**

Vzhledem k trvajícím zájmu o **ZAČÁTEČNICKÉ LEKCE**, pokračujeme v jejich zařazování až **DO KONCE BŘEZNA**. Pokud si chcete spinning vyzkoušet, navštivte nás v **NEDĚLI OD 15:30 DO 16:30** (Nutná rezervace předem přes web [www.cyklofaltynek.cz](http://www.cyklofaltynek.cz)).

Pro nově příchozí je tato lekce **ZDARMA !!!**

Prosíme, přijďte **o 20 min. dříve**, aby se Vám mohl instruktor plně věnovat.

S sebou si vezměte pití, ručník (vodu i ručník lze zakoupit na baru), sportovní oblečení, pevnou sportovní obuv a chuť si zasportovat !!!

### **JAK SE PŘIHLÁSIT ???**

Veškeré informace, rozvrh, kontakty apod. naleznete na [www.cyklofaltynek.cz](http://www.cyklofaltynek.cz) v sekci Spinning.

Po zaregistrování se můžete nahlašovat na jednotlivé lekce.

V případě nejasností volejte na [tel. 774113366](tel:774113366).

*Spinning centrum Jan Faltýnek, budova ZŠ Nádražní, Česká Třebová*