

# Rozvrh tréningov štúdia FITSEN

Pondelok	od 6:30	Individuálne tréningy
	9:15	<b>FITNESS</b> – silový tréning so Stankom
	18:00	<b>FITNESS</b> – silový tréning so Stankom
Utorok	6:30	<b>FITNESS</b> – silový tréning so Stankom
	17:00	<b>FITSEN BIKE</b> s Mirkou L.– <b>NOVINKA</b>
	18:10	<b>POWER MIX</b> – s Evkou
Streda	od 6:30	Individuálne tréningy
	9:15	<b>FITNESS</b> – silový tréning so Stankom
	15:30	<b>DETSKÝ</b> fitness tréning so Stankom
	18:00	<b>FITNESS</b> – silový tréning s Ivom
Štvrtok	6:30	<b>Ranný CORE &amp; HIIT</b> so Stankom
	18:00	<b>FITSEN BIKE</b> s Mirkou L. – <b>NOVINKA</b>
Piatok	od 6:30	Individuálne tréningy
	9:30	<b>FITNESS / HIIT</b> so Stankom
	18:00	<b>FITNESS</b> – silový tréning s Mirkou J.
Sobota	8:00	<b>FITSEN BIKE</b> s Mirkou L. – <b>NOVINKA</b>
	9:30	<b>FITNESS / HIIT</b> so Stankom
	11:00	<b>DETSKÝ</b> fitness tréning so Stankom
Nedeľa	16:45	<b>FITNESS</b> – Vlastná váha so Stankom
	18:00	<b>TABATA</b> – Sila a kondícia so Stankom

**FITSEN team:** Stanislav Lovas – Majiteľ, FITNESS tréner II Kv. St.  
 Miroslava Lovasová – Inštruktorka pre FITSEN BIKE.  
 Bc. Eva Matisová – FITNESS trénerka I Kv. St.  
 Ing. Miroslava Joanidisová - FITNESS trénerka I Kv. St.  
 Elenka Semerenko – Inštruktorka pre fitness a detské tréningy.  
 Ivan Pilo - FITNESS tréner I Kv. St.