

# Rozvrh tréningov štúdia FITSEN

Pondelok	od 6:30	Individuálne tréningy
	9:15	<b>FITNESS</b> – silový tréning
	18:00	<b>FITNESS</b> – silový tréning
Utorok	6:30	<b>FITNESS</b> – silový tréning
	16:45	<b>CORE</b> – Tréning telesného jadra
	18:00	<b>FIT BALANCE</b> – s Evkou
Streda	od 6:30	Individuálne tréningy
	9:15	<b>FITNESS</b> – silový tréning
	15:30	<b>DETSKÝ</b> fitness tréning
	18:00	<b>FITNESS</b> – silový tréning s Ivom
Štvrtok	6:30	<b>FITNESS</b> – silový tréning
	18:00	<b>CORE</b> – Tréning telesného jadra
Piatok	od 6:30	Individuálne tréningy
	9:30	<b>FITNESS / HIIT</b>
	18:00	<b>FITNESS</b> – silový tréning s Mirkou
Sobota	9:30	<b>FITNESS / HIIT</b>
	11:00	<b>DETSKÝ</b> fitness tréning
Nedeľa	16:45	<b>FITNESS</b> – tréning s vlastnou váhou
	18:00	<b>TABATA</b> – Silovo kondičný tréning

## **FITSEN team:**

**Stanislav Lovas** – Majiteľ, FITNESS tréner II Kv. St.

**Bc. Eva Matisová** – FITNES trénerka I Kv. St.

**Ing. Miroslava Joanidisová** - FITNESS trénerka I Kv. St.

**Elenka Semerenko** – Inštruktorka pre fitness a pilates.

**Ivan Pilo** - FITNES tréner I Kv. St.