



AKADEMICKÉ  
SPORTOVNÍ CENTRUM  
KTV FP TU V LIBERCI

# AKADEMICKÉ SPORTOVNÍ CENTRUM



20.-24. 11. 2023

Přijďte si zacvičit a vyzkoušet všechny pravidelné lekce ASC tento týden **ZDARMA!**  
(nutná rezervace)

- 20. 11.** | Aby záda nebolela – 16:00–17:00 – sál C (větší)  
| Funkční trénink – 17:00–18:00 – sál B (menší)  
| Spirální stabilizace páteře – 17:15–18:15 – sál C (větší)  
| Kalistenika – 18:00–19:00 – sál C (větší)  
| Fullbody – 19:00–20:00 – sál C (větší)
- 21. 11.** | Dance aerobic – 18:00–19:00 – sál B (větší)  
| Workout – 19:00–20:00 – sál C (větší)
- 22. 11.** | Spirální stabilizace páteře – 17:00–18:00 – sál C (větší)  
| TRX – 17:00–18:00 – sál B (menší)  
| Vinyasa Flow jóga – 19:00–20:00 – sál B (větší)  
| Bungee workout – 19:00–20:00 – sál B (menší)
- 23. 11.** | Bungee workout – 17:00–20:00 – sál B (menší)
- 24. 11.** | Tabata/HIIT – 17:00–20:00 – sál B (menší)

NUTNÁ REZERVACE  
ZDE:

