

# ROZVRH SÁLOVÝCH CVIČENÍ platný od 30.1.2019

akutální denní rozvrh lekcí včetně obsazenosti naleznete v on-line rezervacích na [www.sqp.cz](http://www.sqp.cz)

PONDĚLÍ													
	7:00-8:00	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	21:00
	7:30-8:30	8:30-9:30	9:30-10:30	10:30-11:30	11:30-12:30	13:30-14:30	14:30-15:30	15:30-16:30	16:30-17:30	17:30-18:30	18:30-19:30	19:30-20:30	20:30-21:30
sál 1											18:15 - 19:15 ALPINNING Radka	19:15 - 20:15 ALPINNING Denka	
sál 2		8:15 - 9:15 FYZIO CVIČENÍ Jana N.	9:30 - 10:30 PILATES Jana							17:30 - 18:30 TEHULKY Andrea	18:30 - 19:30 PROBLEMOVÉ PARTIE Andrea	19:30 - 20:30 FIT YOGA Verča H.	
sál 3								15:30 - 16:30 B-Star Dance kurz	16:30 - 18:00 B-Star Dance kurz	18:00 - 19:00 SPINNING Bob	19:15 - 20:15 JUMP&BODY/Ada/lichý týden SPINNING/Jarda H./sudý týden		
FIT ARENA			10:00 - 11:00 DANCE4CHILD Lucie T.					15:30 - 16:30 AEROBIK od 10 let SANG	16:30 - 18:00 Sportovní aerobik - závodníci SANG	18:00 - 19:00 FITBOX Denča	19:00 - 20:00 TABATA Filip B.	20:15 - 21:15 soukr. lekce leden, únor 2019	
sál GRAVITY									17:00 - 18:00 GRAVITY Martin D.	18:00 - 19:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Filip B.	19:00 - 20:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Matěj		

ÚTERÝ													
	7:00-8:00	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	21:00
	7:30-8:30	8:30-9:30	9:30-10:30	10:30-11:30	11:30-12:30	13:30-14:30	14:30-15:30	15:30-16:30	16:30-17:30	17:30-18:30	18:30-19:30	19:30-20:30	20:30-21:30
sál 1										18:00 - 19:00 ALPINNING Janina	19:00 - 20:00 ALPINNING Veronika		
sál 2		8:30 - 9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika		9:30 - 12:15 Cviko.cz soukr. lekce				15:30 - 16:15 děti 2-4 roky SANG	16:30 - 17:30 zumba&dance od 7 let SANG	17:30 - 18:30 PEVNÉ BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucie Š.	18:30 - 19:30 BODYFORM Jana S.	19:30 - 20:30 POWELL YOGA Jana S.	
sál 3	7:00 - 8:00 SPINNING Martin H.			10:00 - 11:00 Pohyb. příprava ŠKOLKA					16:30 - 17:30 soukr. lekce HC Hájka Kačka	17:30 - 18:30 JUMPING Kačka	18:30 - 19:30 SPINNING Martin H.	19:30 - 20:30 TRX Filip B.	
FIT ARENA			9:30 - 10:30 DANCE4MOM Lucie T.					15:30 - 16:30 parkour od 7 let SANG	16:30 - 18:00 Sportovní aerobik - závodníci SANG	18:00 - 19:00 FITBOX Ruda	19:00 - 20:00 SEBEOBRANA Aleš		
sál GRAVITY									17:00 - 18:00 GRAVITY Honza	18:00 - 19:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Honza	19:00 - 20:00 GRAVITY Honza		

STŘEDA													
	7:00-8:00	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	21:00
	7:30-8:30	8:30-9:30	9:30-10:30	10:30-11:30	11:30-12:30	13:30-14:30	14:30-15:30	15:30-16:30	16:30-17:30	17:30-18:30	18:30-19:30	19:30-20:30	20:30-21:30
sál 1										18:00 - 19:00 ALPINNING Janina	19:00 - 20:00 ALPINNING Radka N.		
sál 2				9:00 - 12:00 Cviko.cz soukr. lekce					16:30 - 17:30 AEROBIK od 10 let SANG	17:30 - 18:30 BOSU BALANTES Veronika	18:30 - 19:30 PROBLEMOVÉ PARTIE Veronika	19:30 - 20:30 HIIT Filip B.	
sál 3		8:30 - 9:30 SPINNING Jana							16:30 - 18:00 B-Star Dance kurz	18:00 - 19:00 SPINNING Bob	19:15 - 20:15 TRX Romana		
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Jirka (Gino)				14:00 - 15:00 pronájem SPORTLINES	15:30 - 16:30 děti 4-6 let SANG	16:30 - 17:30 AEROBIK 7-9 let SANG	17:30 - 18:30 TABATA Filip B.	18:30 - 19:30 KRUHOVÝ TRÉNINK Filip B.	19:30 - 20:30 FUNKČNÍ TRÉNINK Marek / od 6.2.		
sál GRAVITY									17:30 - 18:30 GRAVITY Martin D.	18:30 - 19:30 GRAVITY Martin D.			

ČTVRTEK													
	7:00-8:00	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	21:00
	7:30-8:30	8:30-9:30	9:30-10:30	10:30-11:30	11:30-12:30	13:30-14:30	14:30-15:30	15:30-16:30	16:30-17:30	17:30-18:30	18:30-19:30	19:30-20:30	20:30-21:30
sál 1										17:30 - 18:30 ALPINNING Veronika	18:30 - 19:30 ALPINNING Gita		
sál 2		8:30 - 9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika	9:30 - 10:30 PILATES Jana						16:30 - 17:30 kruhový trénink od 8 let SANG	17:30 - 18:30 PEVNÉ BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucie Š.	18:30 - 19:30 AEROBIK & PEVNÉ BRICHO Lucie Š.	19:30 - 20:30 PILATES Jana	
sál 3	7:00 - 8:00 SPINNING Martin H.								17:00 - 18:00 JUMPING pro děti od 5 let Kačka	18:00 - 19:00 TABATA Kačka / Ada	19:00 - 20:00 SPINNING Kačka	20:00 - 21:00 SPINNING + TRX Honza	
FIT ARENA						14:00 - 15:00 pronájem SPORTLINES	15:30 - 16:30 AEROBIK 7-9 let SANG	16:30 - 18:00 Sportovní aerobik - závodníci SANG	17:30 - 18:30 FITBOX Jirka (Gino)	18:00 - 19:00 KRUHOVÝ TR. Michal	19:10 - 20:10 PILATES Honza	20:10 - 21:10 Kompenzační trénink Michal	
sál GRAVITY	7:00 - 8:00 RANNÍ NAKOPAVAC Honza	8:00 - 9:00 GRAVITY Core Honza						16:00 - 17:00 pronájem	18:00 - 19:00 GRAVITY Honza	19:00 - 20:00 GRAVITY Honza			

PÁTEK													
	7:00-8:00	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	21:00
	7:30-8:30	8:30-9:30	9:30-10:30	10:30-11:30	11:30-12:30	13:30-14:30	14:30-15:30	15:30-16:30	16:30-17:30	17:30-18:30	18:30-19:30	19:30-20:30	20:30-21:30
sál 1										17:30 - 18:30 ALPINNING Adéla			
sál 2			9:45 - 10:45 PILATES Jana						17:00 - 18:00 GRAVID YOGA Verča H.	18:00 - 19:00 FIT YOGA Verča H.			
sál 3		8:30 - 9:30 SPINNING Jana							17:00 - 18:00 JUMPING Gabča				
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Jirka (Gino)								18:00 - 19:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Matěj	19:00 - 20:00 FITBOX Jirka (Gino)		
sál GRAVITY		8:00 - 9:00 GRAVITY Honza	9:00 - 10:00 GRAVITY Honza										

SOBOTA					
	7:00-8:00	8:00-9:00	9:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00
	7:30-8:30	8:30-9:30	9:30-10:30	10:30-11:30	
sál 1					
sál 2					
sál 3			9:00 - 10:00 SPINNING Kačka		
FIT ARENA					
sál GRAVITY					

NEDELE						
	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	21:00
sál 1		17:30 - 18:30 ALPINNING Radka N.	18:30 - 19:30 ALPINNING Radka N.			
sál 2	16:30 - 17:30 BOSU Lucia	17:30 - 18:30 ZDRAVA ZADA Gita	18:30 - 19:30 BODYFORM Andrea	19:30 - 20:30 PILATES Zuzka K.		
sál 3			18:00 - 19:00 JUMPING Ada	19:10 - 20:10 SPINNING Jarda H.		
FIT ARENA		17:00 - 18:00 FITBOX Jirka (Gino)	18:10 - 19:10 KRUHOVÝ TR. Michal	19:10 - 20:10 Kompenzační trénink Michal		
sál GRAVITY						

lekce BODY & MIND

FORMOVACÍ lekce

KONDIČNÍ lekce

Cvičení PRO DĚTI