

ROZVRH SÁLOVÝCH CVIČENÍ platný od 28.4.2019

akutální denní rozvrh lekcí včetně obsazenosti naleznete v on-line rezervacích na 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	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 Denča		
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 Rob	19:15 - 20:15 JUMP&BODY/Ada/ SPINNING/Jarda H./	19:15 - 20:15 sudy 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.			
sál GRAVITY									17:00 - 18:00 GRAVITY Martin D.	18:00 - 19:00 KRUHOVÝ TRÉNINK	19:00 - 20:00 KRUHOVÝ TRÉNINK			

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		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																17:00 - 18:00 ALPINNING Tereza		18:00 - 19:00 ALPINNING Janina		19:00 - 20:00 ALPINNING Veronika					
sál 2				8:30 - 9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika				9:45 - 11:45 Cviko.cz soukr. lekce						15:30 - 16:15 děti 2-4 roky SANG		16:30 - 17:30 Zumba&Dance od 7 let Maruška		17:30 - 18:30 PEVNÉ BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucie Š.		18:30 - 19:30 BODYFORM Jana S.		19:30 - 20:30 POLVER YOGA Jana S.			
sál 3	7:00 - 8:00 SPINNING Martin H.							10:00 - 11:00 Pohyb, průprava ŠKOLKA										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 KRUHOVÝ TRÉNINK Honza					
sál GRAVITY																		17:00 - 18:00 GRAVITY Honza		18:00 - 19:00 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 Tereza s údu týden 1	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 PROBLEMOMOVE 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 SEBEOBRANA Aleš	18:30-19:30 KRUHOVÝ TRÉNINK Filip B.	19:30-20:30 FUNKČNÍ TRÉNINK Marek			
sál GRAVITY											18:00-19:00 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	1:30-12:30	3:30-14:30	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 Janina	18:30-19:30 ALPINNING Tereza / Gita sudy/lichy tyden		
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 Matěj	17:30-18:30 PEVNÉ BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucie Š.	18:30-19:30 PEVNÉ BRICHO PEVNÝ ZADEK 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 JUMPING Kačka / Áda	19:00-20:00 SPINNING Kačka			
FIT ARENA				9:30-10:30 DANCE4MOM Lucie T.		14:00-15:00 pronájem SPORTUNES	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 FITBOX Jirka (Gino)	19:10-20:10 KRUHOVÝ TR. Filip B.			
sál GRAVITY								16:00-17:00 pronájem	17:00-18:00 GRAVITY Filip B.	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	1:30-12:30 3:30-14:3	14:30-15:30	15:30-16:30	16:30-17:30	17:30-18:30 ALPINNING Adéla	18:30-19:30 ALPINNING Tereza 1 liché týden !	19:30-20:30	20:30-21:30	
sál 1														
sál 2				9:40 - 10:40 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											
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Jirka (Gino)									18:00 - 19:00 KRUHOVY TRENNIK 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				10:00 - 11:00 ALPINNING Tereza	lichý týden !
sál 2					
sál 3			9:00 - 10:00 SPINNING Kačka		
FIT ARENA					
sál GRAVITY					

NEDĚLE											
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.	19:30-20:30		20:30-21:30			
	sál 2			17:30-18:30 BODYFORM Andrea	18:30-19:30 BODYFORM Andrea	19:30-20:30 YOGALATES Yoga & Pilates Nicole					
sál 3			17:00-18:00 TRX Filip B.	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 KRUHOVY TR. Filip B.							
sál GRAVITY				17:30-18:30 ZDRAVA ZADA Gita							

lekce BODY & MIND

FORMOVACÍ lekce

KONDIČNÍ lekce

Cvičení PRO DĚTI