

ROZVRH SÁLOVÝCH CVIČENÍ platný od 21.10.2019

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	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 Tereza / Alice	19:15 - 20:15 ALPINNING Denča	
sál 2		8:15 - 9:15 FYZIO CVIČENÍ Jana N.	9:30 - 10:30 PILATES Jana		11:00 - 13:00 Cviko.cz soukr. lekce				16:30 - 17:30 Zumba&Dance od 7 let SANG	17:30 - 18:30 TĚHULKY Andrea	18:30 - 19:30 PROBLÉMOVÉ PARTIE Andrea	19:35 - 20:35 FIT YOGA Katka	
sál 3							15:30 - 16:30 B-Star Dance kurz od 16.9.	16:30 - 18:00 B-Star Dance kurz od 16.9.		18:00 - 19:00 SPINNING Bob	19:15 - 20:15 JUMP&BODY Ada		
FIT ARENA			9:30 - 10:30 DANCE4CHILD Lucie T.				15:00 - 16:00 Gymn. příprava 3-4 roky SANG	16:00 - 17:00 Aerobik od 10 let SANG	17:00 - 18:00 Sport. aerobik závodníci SANG	18:00 - 19:00 FITBOX Denča	19:00 - 20:00 TABATA Filip B.		
sál GRAVITY									17:00 - 18:00 GRAVITY Romana	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	19:05 - 20:05 ALPINNING Veronika		
sál 2	7:00 - 8:00 PILATES Markéta	8:30 - 9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika		9:45 - 11:45 Cviko.cz soukr. lekce			15:15 - 16:00 Pohyb. příprava 3-4 roky SANG	16:00 - 17:30 Sport. aerobik závodníci SANG	17:30 - 18:30 PEVNĚ BRÍCHO PEVNÝ ZÁDEK Lucie Š.	18:30 - 19:30 BODYFORM Jana S.	19:30 - 20:30 POWER YOGA Jana S.		
sál 3	7:00 - 8:00 SPINNING Martin H.								17:30 - 18:30 JUMPING Kačka	18:30 - 19:30 SPINNING Martin H.	19:30 - 20:30 PROBLÉMOVÉ PARTIE Ivana		
FIT ARENA			9:30 - 10:30 DANCE4MOM Lucie T.			15:00 - 16:00 Parkour SANG	16:00 - 17:00 Parkour SANG	17:00 - 18:00 Parkour SANG	18:00 - 19:00 FITBOX Ruda	19:00 - 20:00 TRX Filip B.			
sál GRAVITY									18:00 - 19:00 GRAVITY Filip B.				

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										17:30 - 18:30 ALPINNING Andrea / Alice	18:30 - 19:30 ALPINNING Tereza / Alice		
sál 2	7:30 - 8:30 POWER YOGA Blanka			9:00 - 12:00 Cviko.cz soukr. lekce			15:30 - 16:30 Pohyb. příprava 5-7 let SANG	16:30 - 17:30 Aerobik od 10 let SANG	17:30 - 18:30 BOSU BALANTES Veronika	18:30 - 19:30 PROBLÉMOVÉ PARTIE Veronika	19:45 - 20:45 HIIT Filip B.		
sál 3		8:30 - 9:30 SPINNING Jana					15:30 - 16:30 B-Star Dance kurz od 16.9.	16:30 - 18:00 B-Star Dance kurz od 16.9.		18:00 - 19:00 SPINNING Bob			
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Jirka (Gino)				15:15 - 16:15 Aerobik 7-9 let SANG	16:15 - 17:45 Sport. aerobik závodníci SANG	17:45 - 18:45 BODYFORM Lucie Š.	18:45 - 19:45 KRUHOVÝ TRÉNINK Filip B.	19:45 - 20:45 TRX kruháč Romana			
sál GRAVITY										18:30 - 19:30 GRAVITY Romana			

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										18:00 - 19:00 ALPINNING Janina	19:00 - 20:00 ALPINNING Tereza / Alice		
sál 2		8:30 - 9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika	9:30 - 10:30 PILATES Jana				15:30 - 16:30 SPORTOVNÍ HRY pro děti od 6 let Matěj	16:30 - 17:30 Kruhový tr. od 8 let SANG	17:30 - 18:30 PEVNĚ BRÍCHO PEVNÝ ZÁDEK Lucie Š.	18:30 - 19:30 PEVNĚ BRÍCHO PEVNÝ ZÁDEK Lucie Š.	19:35 - 20:35 PILATES Jana K.		
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 / Ada	19:00 - 20:00 SPINNING Kačka		
FIT ARENA						15:15 - 16:15 Aerobik 7-9 let SANG	16:15 - 17:45 Sport. aerobik závodníci SANG	17:45 - 18:45 FITBOX Jirka (Gino)	18:45 - 19:45 TRX kruháč Filip B.				
sál GRAVITY							16:00 - 17:00 pronájem		17:30 - 18:30 GRAVITY Filip B.	18:30 - 19:30 GRAVITY Matěj			

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 Alice	18:30 - 19:30 ALPINNING Tereza		
sál 2			9:45 - 10:45 PILATES Jana										
sál 3		8:30 - 9:30 SPINNING Jana								18:00 - 19:00 SPINNING Jarda H.			
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Jirka (Gino)				15:00 - 16:00 Parkour SANG	16:00 - 17:00 Parkour SANG			18:00 - 19:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Matěj	19:00 - 20:00 FITBOX Jirka (Gino)		
sál GRAVITY			9:00 - 10:00 GRAVITY Romana										

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		
sál 2			9:30 - 10:30 YOGA Nicole/ Jana S.		
sál 3		9:00 - 10:00 SPINNING Kačka			
FIT ARENA			10:00 - 11:00 PROBLÉMOVÉ PARTIE Ivana		
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 Tereza	18:30 - 19:30 ALPINNING Tereza			
sál 2		17:30 - 18:30 BODYFORM Andrea	18:30 - 19:30 BODYFORM Andrea	19:30 - 20:30 YOGA Nicole		
sál 3		17:00 - 18:00 SPINNING Pavčina	18:00 - 19:00 JUMPING Ada	19:10 - 20:10 SPINNING Jarda H.		
FIT ARENA		17:00 - 18:00 TRX Filip B.	18:00 - 19:00 KRUHOVÝ TR. Filip B.	19:00 - 20:00 FITBOX Jirka (Gino)		
sál GRAVITY						

lekce BODY & MIND

FORMOVACÍ lekce

KONDIČNÍ lekce

Cvičení PRO DĚTI