

ROZVRH SÁLOVÝCH CVIČENÍ platný od 1.7. do 8.9.2019

aktualní 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											18:30 - 19:30 ALPENNING Tereza <i>(bez účtu / zdarma !)</i>		
sál 2			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										18:00 - 19:00 SPINNING Bob	19:15 - 20:15 JUMP&BODY Ada <i>(bez účtu / zdarma !)</i>		
FIT ARENA										18:00 - 19:00 FITBOX Jirka (Gino)	19:00 - 20:00 TABATA Filip B.		
sál GRAVITY									17:00 - 18:00 GRAVITY Matěj	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										18:30 - 19:00 ALPENNING Janina	19:00 - 20:00 ALPENNING Tereza <i>(bez účtu / zdarma !)</i>		
sál 2									17:30 - 18:30 PEVNÉ BRICHO 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 DEEP WORK Eva od 23.7.	19:30 - 20:30 TRX Filip B.		
FIT ARENA			10:00 - 11:00 FITBOX Jirka (Gino)							18:00 - 19:00 FITBOX Ruda	19:00 - 20:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Matěj		
sál GRAVITY										18:30 - 19:30 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 ALPENNING Andrea	18:30 - 19:30 ALPENNING Tereza <i>(bez účtu / zdarma !)</i>		
sál 2									17:30 - 18:30 FIT YOGA Verča H.	18:30 - 19:30 PROBLEMOVÉ PARTIE Andrea	19:30 - 20:30 HIIT Filip B.		
sál 3										18:00 - 19:00 SPINNING Jarda H.	19:15 - 20:15 TRX kruháč Romana		
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Jirka (Gino)							17:30 - 18:30 TABATA Eva od 17.7.	18:30 - 19:30 KRUHOVÝ TRÉNINK Filip B.	19:30 - 20:30 FUNKČNÍ TRÉNINK Marek		
sál GRAVITY										18:00 - 19:00 GRAVITY Romana			
venkovní areál BODYARMING										17:30 - 19:00 BEŽECKÝ KURZ Martin H.			

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										18:30 - 19:30 ALPENNING Tereza <i>(bez účtu / zdarma !)</i>			
sál 2			9:30 - 10:30 PILATES Jana							18:30 - 19:30 PEVNÉ BRICHO PEVNÝ ZÁDEK Lucie Š.	19:35 - 20:35 PILATES Jana K.		
sál 3	7:00 - 8:00 SPINNING Martin H.									18:00 - 19:00 JUMPING Kačka / Ada	19:00 - 20:00 SPINNING Kačka		
FIT ARENA			10:00 - 11:00 FITBOX Jirka (Gino)							18:00 - 19:00 FITBOX Jirka (Gino)	19:10 - 20:10 KRUHOVÝ TR. Filip B.		
sál GRAVITY										18:00 - 19:00 GRAVITY Filip B.			

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										18:30 - 19:30 ALPENNING Tereza <i>(bez účtu / zdarma !)</i>			
sál 2													
sál 3													
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			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					
sál 2					
sál 3					
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
		17:30-18:30	18:30-19:30	19:30-20:30	20:30-21:30	
sál 1			18:30 - 19:30 ALPENNING Tereza <i>(bez účtu / zdarma !)</i>			
sál 2			18:30 - 19:30 BODYFORM Andrea	19:30 - 20:30 YOGALATES Yoga & Pilates Nicole		
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. Ivana			
sál GRAVITY						

ZAVŘENO

lekce BODY & MIND

FORMOVACÍ lekce

KONDIČNÍ lekce

Cvičení PRO DĚTI