

ROZVRH SÁLOVÝCH CVIČENÍ platný od 5.10.2020

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										17:15 - 18:15 ALPINNING Jana B.	18:15 - 19:15 ALPINNING Tereza	19:15 - 20:15 ALPINNING Denka	
sál 2		8:30 - 9:15 Cvičení pro děti od 1,5 let Simona	9:30 - 10:30 PILATES Jana		11:00-13:00 Cviko.cz soukr. lekce		14:00-16:30 Stolní tenis Lida		16:30 - 17:30 AE "MASTER" SANG	17:30 - 18:30 BODYFORM Lucie Š.	18:30 - 19:30 BOSU CARDIO Zbyšek	19:35 - 20:35 FIT YOGA Linda	
sál 3								15:30 - 16:30 B-Star Dance kurz	16:30 - 17:30 B-Star Dance kurz	18:00 - 19:00 SPINNING Bob	19:00 - 20:00 FLOWIN Iveta <small>od 5.11.</small>		
FIT ARENA			9:00 - 9:45 Gymnathlon.cz soukr. lekce	10:00 - 10:45 Gymnathlon.cz soukr. lekce				15:30 - 16:30 AE "SPORTÁK" SANG	16:30 - 18:00 AE "PROFI" SANG	18:00 - 19:00 FITBOX Denča		19:30 - 20:30 FC Háje soukr. lekce Filip B.	
sál GRAVITY											18:15 - 19:15 KRUHOVÝ TRÉNINK Filip B.	19:15 - 20:15 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										17:00 - 18:00 ALPINNING Veronika L. <small>od 15.10.</small>	18:00 - 19:00 ALPINNING David	19:00 - 20:00 ALPINNING David	
sál 2		8:30 - 9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika			9:45-12:45 Cviko.cz soukr. lekce		15:15 - 16:00 Pohybka 3 - 4 roky SANG	16:00 - 17:30 AE "PROFI" SANG	17:30 - 18:30 PEVNE BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucie Š.	18:30 - 19:30 BODYFORM Jana Š.	19:30 - 20:30 POWER YOGA Jana Š.		
sál 3	7:00 - 8:00 SPINNING Martin H.							16:00 - 17:00 JUMPING pro děti od 5 let Violeta	17:30 - 18:30 JUMPING Kačka	18:30 - 19:30 SPINNING Martin H.			
FIT ARENA						15:00 - 16:00 Parkour pro děti SANG	16:00 - 17:00 Parkour pro děti SANG	17:00 - 18:00 Parkour pro děti SANG	18:00 - 19:00 FITBOX Ruda	19:10 - 20:10 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 Alice	18:30 - 19:30 ALPINNING Tereza		
sál 2					9:00-12:00 Cviko.cz soukr. lekce			15:30 - 16:30 AE "SPORTÁK" SANG	16:30 - 17:30 AE "MASTER" SANG		18:00 - 19:00 BOSU BALANTES Veronika	19:30 - 20:30 POWER YOGA Olina	
sál 3		8:30 - 9:30 SPINNING Jana						15:30 - 16:30 B-Star Dance kurz	16:30 - 18:00 B-Star Dance kurz	18:00 - 19:00 SPINNING Pavčina / Bob	19:10 - 20:10 JUMPING Violeta		
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Gino						16:00 - 17:45 AE "PROFI" SANG	17:45 - 18:45 TRX Romana	18:45 - 19:45 KRUHOVÝ TRÉNINK			
sál GRAVITY									17:30 - 18:30 GRAVITY Matěj	18:30 - 19:30 GRAVITY Matěj			

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										17:00 - 18:00 ALPINNING Veronika L. <small>od 15.10.</small>	18:00 - 19:00 ALPINNING Zbyšek	19:00 - 20:00 ALPINNING David	
sál 2		8:30 - 9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika	9:30 - 10:30 PILATES Jana					15:30 - 16:30 Pohybka 5 - 7 let SANG	16:30 - 17:30 AE příprava 6 - 10 let SANG	17:30 - 18:30 PEVNE BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucie Š.	18:30 - 19:30 PEVNE BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucie Š.		
sál 3	7:00 - 8:00 SPINNING Martin H.							16:00 - 17:00 Kruhový trénink pro děti SANG	17:00 - 18:00 SPINNING Jarda H.	18:00 - 19:00 JUMPING Kačka / Ada	19:00 - 20:00 SPINNING Kačka		
FIT ARENA								16:00 - 17:00 Parkour pro děti SANG	17:00 - 18:00 Parkour pro děti SANG	18:00 - 19:00 FITBOX Gino	19:00 - 20:00 PILATES Hanka		
sál GRAVITY								16:00 - 17:00 pronájem		17:30 - 18:30 GRAVITY Matěj	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 Tereza	18:30 - 19:30 ALPINNING Jana B.		
sál 2				9:45 - 10:45 PILATES Jana				14:00 - 17:00 Stolní tenis Lida	17:00 - 18:00 POWER YOGA Miša	18:00 - 19:00 PROBL. PARTIE Jana s. / Ivana / Miša K.			
sál 3		8:30 - 9:30 SPINNING Jana						15:00 - 16:00 Zumba & Dance SANG					
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Gino							17:00 - 18:00 FITBOX Simona F.	18:00 - 19:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Matěj			
sál GRAVITY			9:00 - 10:00 GRAVITY Martin										

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 Bára <small>Keď sa bude</small>	
sál 2					
sál 3			9:00 - 10:00 SPINNING Kačka		
FIT ARENA					
sál GRAVITY					

NEDEĽE						
	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	21:00
	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 Tereza / Bára	18:30 - 19:30 ALPINNING Tereza	
sál 2		17:00 - 18:00 BODYFORM Andrea	18:00 - 19:00 BODYFORM Andrea	19:00 - 20:00 POWER YOGA Miša		
sál 3		17:00 - 18:00 SPINNING Pavčina	18:00 - 19:00 JUMPING Ada	19:10 - 20:10 SPINNING Jarda H.		
FIT ARENA			18:00 - 19:00 KRUHOVÝ TR. Filip B.	19:00 - 20:00 FITBOX Gino		
sál GRAVITY		17:00 - 18:00 GRAVITY Filip B.				

lekce BODY & MIND

FORMOVACÍ lekce

KONDIČNÍ lekce

Cvičení PRO DĚTI