

# ROZVRH SÁLOVÝCH CVIČENÍ platný od 24.1.2022

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											18:30 - 19:30 ALPINNING Tereza	19:30 - 20:30 ALPINNING Ivet	
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 "JUNIOR" Petra T. SANG	17:30 - 18:30 BODYFORM Lucka	18:30 - 19:30 PILATES Hanka	19:30 - 20:30 FIT YOGA Martina	
sál 3								15:30 - 16:30 B-Star Dance kurz	16:30 - 18:00 B-Star Dance kurz		18:00 - 19:00 SPINNING Bob	19:00 - 20:00 TABATA Dave	
FIT ARENA			9:00 - 9:45 Gymnathlon.cz soukr. lekce	10:00 - 10:45 Gymnathlon.cz soukr. lekce				15:30 - 16:30 AE "CADET" Petra T. SANG	16:30 - 18:00 AE závodníci Verča R. SANG		18:00 - 19:00 FITBOX Denča	19:00 - 20:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Matěj	
sál GRAVITY										17:45 - 18:45 GRAVITY 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 ALPINNING David	19:00 - 20:00 ALPINNING David	
sál 2		8:30 - 9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika			10:00 - 12:00 Cviko.cz soukr. lekce			15:30 - 16:15 Pohybovka 3-4 roky SANG	16:30 - 17:30 Taneční příprava SANG	17:30 - 18:30 PEVNÉ BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucka	18:30 - 19:30 BODYFORM Jana S.	19:30 - 20:30 POWER YOGA Jana S.	
sál 3	7:00 - 8:00 SPINNING Martin H.						15:00 - 16:00 B-Star Dance kurz	16:00 - 17:00 JUMPING pro děti od 5 let Vila	17:00 - 18:00 JUMPING Vila	18:00 - 19:00 SPINNING Martin H.	19:00 - 20:00 SPINNING Jarda H.		
FIT ARENA								16:00 - 17:00 Parkour SANG	17:00 - 18:00 Parkour SANG		18:00 - 19:00 FITBOX Ruda	19:00 - 20:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Filip	
sál GRAVITY									16:30 - 17:30 Kruhový tr. KURT 3 SANG	17:30 - 18:30 GRAVITY Filip			

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	19:30 - 20:30 ALPINNING Ivet	
sál 2				9:00 - 12:00 Cviko.cz soukr. lekce				15:30 - 16:30 AE "CADET" Petra T. SANG	16:30 - 17:30 AE "JUNIOR" Petra T. SANG	17:30 - 18:30 TABATA Saša		19:00 - 20:00 FIT YOGA Martina	
sál 3								15:30 - 16:30 B-Star Dance kurz	16:30 - 18:00 B-Star Dance kurz		18:00 - 19:00 SPINNING Pavlina	19:00 - 20:00 DANCE & FORM Maruška	
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Gino							16:15 - 17:45 AE závodníci Verča R. SANG	17:45 - 18:45 TRX Iveta H.	18:45 - 19:45 FITBOX Dave	19:45 - 20:45 KRUHOVÝ TRÉNINK Dave	
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											18:30 - 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 - 16:15 Pohybovka 5-7 let SANG / Lenka M.	16:30 - 17:30 AE "START" Lenka M. SANG	17:30 - 18:30 PEVNÉ BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucka	18:30 - 19:30 PEVNÉ BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucka	19:30 - 20:30 PILATES Hanka	
sál 3	7:00 - 8:00 SPINNING Martin H.							15:30 - 17:00 AE závodníci Verča R. SANG			18:00 - 19:00 JUMPING Kačka / Ada	19:00 - 20:00 SPINNING Kačka	
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Andrea H.						16:00 - 17:00 Parkour Jakub Daleký SANG	17:00 - 18:00 Parkour Jakub Daleký SANG		18:00 - 19:00 FITBOX Gino	19:00 - 20:00 TRX Filip	
sál GRAVITY										17:30 - 18:30 GRAVITY Filip			

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													
sál 2		9:00 - 9:45 Cvičení pro děti od 1,5 let Simona	9:45 - 10:45 PILATES Jana		11:00 - 13:00 Cviko.cz soukr. lekce					17:00 - 18:00 POWER YOGA Miša	18:00 - 19:00 PROBL. PARTIE Jana S.		
sál 3								16:00 - 17:00 Jumping soukr. Lekce Vila					
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Gino									18:30 - 19:30 KRUHOVÝ TRÉNINK Matěj		
sál GRAVITY			9:00 - 10:00 GRAVITY Zuzka Dd.							17:15 - 18:15 GRAVITY Matěj			

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
	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 ALPINNING Tereza			
sál 2		17:00 - 18:00 BOSU BODYFORM Lenka V.	18:00 - 19:00 BODYFORM Jana S.	19:00 - 20:00 TABATA Saša		
sál 3			18:00 - 19:00 JUMPING Ada	19:10 - 20:10 SPINNING Jarda H.		
FIT ARENA		17:00 - 18:00 FITBOX začátečnickí Ada		19:00 - 20:00 FITBOX Gino		
sál GRAVITY						

lekce BODY & MIND

FORMOVACÍ lekce

KONDIČNÍ lekce

Cvičení PRO DĚTI