

ROZVRH SÁLOVÝCH CVIČENÍ platný od 1.5.2022

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											18:30 - 19:30 ALPINNING Tereza	19:30 - 20:30 ALPINNING Ivet	
sál 2			9:30 - 10:30 PILATES Jana		11:00 - 13:00 Cviko.cz soukr. lekce		14:00 - 16:30 Stolní tenis Lída		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		
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											18:00 - 19:00 ALPINNING David		
sál 2		8:30 - 9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika			10:00 - 12:00 Cviko.cz soukr. lekce			15:30 - 16:15 Pohybka 3-4 roky SANG	16:30 - 17:30 Taneční průprava 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	7:30 - 8:30 KRUHOVÝ TRÉNINK Petr							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										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 Jana	19:00 - 20:00 DANCE & FORM Maruška		
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Gino						16:00 - 17:30 AE závodníci Verča R. SANG	17:30 - 18:30 TRX Iveta H.	18:30 - 19:30 KRUHOVÝ TRÉNINK Petr			
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											18:00 - 19:00 ALPINNING Zbyšek		
sál 2		8:30 - 9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika	9:30 - 10:30 PILATES Jana					15:30 - 16:15 Pohybka 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.								17:00 - 18:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Petr	18:00 - 19:00 JUMPING Kačka / Ada	19:00 - 20:00 SPINNING Kačka		
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Andrea H.				14:00 - 15:00 ZŠ Květnák družiny Petr		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			9:45 - 10:45 PILATES Jana		11:00 - 13:00 Cviko.cz soukr. lekce					17:00 - 18:00 POWER YOGA Míša	18:00 - 19:00 PROBL. PARTIE Jana S.		
sál 3													
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Gino						16:00 - 17:30 AE závodníci Verča R. SANG			18:30 - 19:30 KRUHOVÝ TRÉNINK Matěj		
sál GRAVITY			9:00 - 10:00 GRAVITY Zuza 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.			
sál 3			18:00 - 19:00 JUMPING Ada	19:10 - 20:10 SPINNING Jarda H.		
FIT ARENA		17:00 - 18:00 FITBOX začátečníci Ada		19:00 - 20:00 FITBOX Gino		
sál GRAVITY						

lekce BODY & MIND

FORMOVACÍ lekce

KONDIČNÍ lekce

Cvičení PRO DĚTI