

ROZVRH SÁLOVÝCH CVIČENÍ platný od 1.11.2022

aktální 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	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 Tereza	19:00-20:30 ALPINNING Ivet			
sál 2			9:30-10:30 PILATES Jana		11:00-13:00 CVIKO.cz kurz		14:00-16:30 Stolní tenis Lida		16:30-17:30 SANG KT 6-10 let kurz	17:30-18:30 BODYFORM Lucka	18:30-19:30 BOSU BALANTES Petr	19:30-20:30 FIT YOGA Martina		
sál 3								15:30-16:30 SANG B-Star Dance kurz	16:30-18:00 SANG B-Star Dance kurz	18:00-19:00 SPINNING Bob	19:00-20:00 POUND Tereza			
FIT ARENA			9:00-9:45 GYMNATHLON.cz kurz	10:00-10:45 GYMNATHLON.cz kurz				15:30-16:30 SANG AE CADET kurz	16:30-18:00 SANG AE JUNIOR / AE PROFI kurz	18:00-19:00 FITBOX Ada / Saša	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 Alice	19:00-20:00 ALPINNING Ivet		
sál 2			8:30-9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika		9:30-11:30 CVIKO.cz kurz				15:30-16:30 SANG TPP mini (3-4) kurz	16:30-17:30 SANG TPP kurz	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.								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						14:00-15:00 ZŠ Květnák družiny Petr		15:30-16:30 SANG KT 8-14 let kurz	16:30-18:00 SANG AE PROFI kurz		18:00-19:00 FITBOX Ruda	19:00-20:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Filip		
sál GRAVITY			9:00-10:00 GRAVITY Zuzana Dd.											

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											18:00-19:00 ALPINNING Tereza	19:00-20:00 ALPINNING Ivet		
sál 2				9:00-12:00 CVIKO.cz kurz					16:00-17:30 SANG AE CADET kurz	17:30-18:30 BOSU BALANTES Petr	18:30-19:30 TABATA Saša	19:30-20:30 ZDRAVA ZADA Iveta H.		
sál 3			9:00-10:00 SPINNING Jana					15:30-16:30 SANG B-Star Dance kurz	16:30-18:00 SANG B-Star Dance kurz	18:00-19:00 SPINNING Jana				
FIT ARENA		8:00-9:00 FITBOX Gino						15:30-16:30 SANG PARKOUR kurz	16:30-17:30 SANG PARKOUR kurz	17:30-18:30 SANG AE JUNIOR kurz	18:30-19:30 KRUHOVÝ TRENINK 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					16:30-17:30 SANG AE START kurz	17:30-18:30 PEVNÉ BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucka	18:30-19:30 PEVNÉ BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucka			
sál 3	7:00-8:00 SPINNING Martin H.									17:00-18:00 SPINNING Pája / Ada	18:00-19:00 JUMPING Pája / Ada	19:00-20:00 SPINNING Kačka		
FIT ARENA		8:00-9:00 FITBOX Andrea H.							16:30-18:00 SANG AE PROFI kurz	18:00-19:00 FITBOX Gino	19:00-20:00 TRX Filip			
sál GRAVITY														

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 - 10:00 PILATES Jana	10:00 - 12:00 CVIKO.cz kurz						17:00 - 18:00 POWER YOGA Miša	18:00 - 19:00 PROBL. PARTIE Jana S.			
sál 3														
FIT ARENA		8:00 - 9:00 FITBOX Gino						15:30 - 17:00 SANG AE PROFI kurz			18:30 - 19:30 KRUHOVÝ TRENNK Matěj			
sál GRAVITY			9:00 - 10:00 GRAVITY Zuzana 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					

NEDEĚE											
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				18:00 - 19:00 ALPINNING Tereza							
sál 2		17:00 - 18:00 BOSU BODYFORM Lenka V.		18:00 - 19:00 BOSU Jana S.		19:00 - 20:00 JOGA ZDRAVÁ ZADA Nikol					
sál 3				18:00 - 19:00 JUMPING Ada		19:00 - 20:00 SPINNING Jarda H.					
FIT ARENA		17:00 - 18:00 FITBOX začátečníci Ada		18:00 - 19:00 TRX Kačka M. od 13.11.		19:00 - 20:00 FITBOX Gino					
sál GRAVITY											

lekce BODY & MIND

FORMOVACÍ lekce

KONDIČNÍ lekce

Cvičení PRO DĚTI