

ROZVRH SÁLOVÝCH CVIČENÍ platný od 1.4.2023

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										18:00-19:00 ALPINNING Tereza	19:00-20:00 ALPINNING Ivet		
sál 2			9:30-10:30 PILATES Jana		11:00-13:00 CVIKO.cz kurz		14:00-16:00 Stolní tenis Lida	16:15-17:30 SANG / B STAR DANCE děti kurz	17:30-18:30 BODYFORM Lucka	18:30-19:30 BOSU BALANTES Petr	19:30-20:30 FIT YOGA Martina		
sál 3								16:45-18:00 SANG B STAR DANCE junior 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 TABATA Saša	19:00-20:00 KRUHOVÝ TRÉNINK Matěj			
sál GRAVITY										17:45-18:45 GRAVITY Matěj sudý týden			

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 (6-10) kurz	17:30-18:30 PEVNĚ 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 Zuza 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				16:00-17:00 SANG AEROBIK 10+ kurz	17:30-18:30 SANG CA/JU kurz	17:30-18:30 BOSU BALANTES Petr	18:30-19:30 TABATA Saša	19:30-20:30 ZDRAVÁ ZADA Iveta H.	
sál 3			9:00-10:00 SPINNING Jana					15:30-16:45 SANG B STAR DANCE děti kurz		18:00-19:00 SPINNING Jarda H.			
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 CADET/JUNIOR kurz	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 Zbysek			
sál 2		8:30-9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika	9:30-10:30 PILATES Jana					15:30-16:30 SANG AE START kurz		17:30-18:30 PEVNĚ BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucka	18:30-19:30 PEVNĚ BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucka		
sál 3	7:00-8:00 SPINNING Martin H.								17:00-18:00 SPINNING Jarda H.	18:00-19:00 JOGA Pája / Áda	19:00-20:00 SPINNING Kačka		
FIT ARENA		8:00-9:00 FITBOX Andrea H.						15:30-16:30 SANG AEROBIK 10+ kurz	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							15:00-16:15 SANG B STAR DANCE junior kurz						
FIT ARENA		8:00-9:00 FITBOX Gino					15:30-17:00 SANG AE PROFI kurz				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			18:00-19:00 ALPINNING Tereza			
sál 2	17:00-18:00 BOSU BODYFORM Lenka V.	18:00-19:00 BOSU BODYFORM Jana S.	19:00-20:00 JOGA pro ZDRAVÁ ZADA Nikol			
sál 3			18:00-19:00 JUMPING Áda	19:00-20:00 SPINNING Jarda H.		
FIT ARENA	17:00-18:00 FITBOX začátečníci Áda			19:00-20:00 FITBOX Gino		
sál GRAVITY						

lekce BODY & MIND

FORMOVACÍ lekce

KONDIČNÍ lekce

Cvičení PRO DĚTI