

# ROZVRH SÁLOVÝCH CVIČENÍ platný od 2.1.2024

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
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	13:00-16:00 Stolní tenis Lída		16:15-17:30 SANG DANCE TEAM děti kurz / Týna	17:30-18:30 TABATA Saša	18:30-19:30 FIT YOGA Martina			
sál 3							15:30-16:30 SANG AE FUN kurz / Kláudi	16:45-18:00 SANG DANCE TEAM junior kurz / Klára	18:00-19:00 SPINNING Bob	19:00-20:00 HBC Hostivař Jarda H. do 12.2.24			
FIT ARENA			9:00-9:45 GYMNATHLON.cz kurz	10:00-10:45 GYMNATHLON.cz kurz				16:00-17:30 SANG AE JUNIOR kurz / Natálie	17:30-18:30 BODYFORM Lucka	18:30-19:30 KRUHOVÝ TRÉNINK Matěj	19:30-20:30 SK Hostivař Petr do 4.3.2024		
sál GRAVITY									17:30-18:30 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
sál 1										18:00-19:00 ALPINNING Bára	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 PP mini (4-6) kurz / Eliška	16:30-17:30 SANG KT 8 - 14 let kurz / Eliška	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.								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 ZS Květnák družiny Petr	15:00-16:00 GYMNATHLON.cz kurz	16:00-18:00 AE PROFI kurz / Verča	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
sál 1			9:00-10:00 ALPINNING Bára							18:00-19:00 ALPINNING Tereza	19:00-20:00 ALPINNING Ivet		
sál 2				9:00-12:00 CVIKO.cz kurz			15:30-16:30 SANG AE FUN kurz / Natálie	16:30-17:30 CVIČENÍ PRO TEHOTNÉ Bára	17:30-18:30 BOSU BALANTES Petr	18:30-19:30 TABATA Saša	19:30-20:30 ZDRAVÁ ZÁDA Iveta H.		
sál 3							15:15-16:30 SANG DANCE TEAM děti kurz / Klára	16:30-18:00 SANG AE JUNIOR kurz / Natálie	18:00-19:00 SPINNING Pavlna	19:00-20:00 POUND Tereza			
FIT ARENA						15:30-16:30 SANG PARKOUR ??? kurz / Dominik	16:30-17:30 SANG PARKOUR kurz / Dominik			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
sál 1										18:00-19:00 ALPINNING Zbyšek / Bára	19:00-20:00 ALPINNING Miška		
sál 2		8:30-9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika	9:30-10:30 PILATES Jana		10:30-12:30 CVIKO.cz kurz			16:30-17:30 SANG TPP (7-12) kurz / Klára	17:00-18:00 POWER YOGA Miša	18:30-19:30 PEVNÉ BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucka			
sál 3	7:00-8:00 SPINNING Martin H.							16:15-17:30 SANG DANCE TEAM junior kurz / Týna	18:00-19:00 JUMPING Barča	19:00-20:00 SPINNING Kačka			
FIT ARENA		8:00-9:00 FITBOX Andrea H.						15:30-17:30 SANG AE PROFI kurz / Verča	17:30-18:30 PEVNÉ BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucka	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
sál 1													
sál 2			9:00-10:00 PILATES Jana		10:00-12:00 CVIKO.cz kurz					17:30-18:30 PROBL PARTIE Jana S.			
sál 3									17:30-18:30 SPINNING Aga				
FIT ARENA							15:30-17:30 SANG AE PROFI kurz / Verča			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
sál 1					
sál 2					
sál 3			9:00-10:00 SPINNING Kačka		
FIT ARENA					
sál GRAVITY					

## NEDELE

	dopoledne	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	21:00
sál 1			18:00-19:00 ALPINNING Tereza	19:00-20:00 ALPINNING Ivet		
sál 2		17:00-18:00 BOSU BODYFORM Lenka V.	18:00-19:00 BODYFORM Jana S.	19:00-20:00 POWER YOGA Jana S.		
sál 3	9:30-10:30 SPINNING Aga		18:00-19:00 JUMPING Saša	19:10-20:10 SPINNING Jarda H.		
FIT ARENA		17:00-18:00 FITBOX Ruda		19:00-20:00 FITBOX Andrea		
sál GRAVITY						

lekcce BODY & MIND

FORMOVACÍ lekce

KONDIČNÍ lekce

Cvičení PRO DĚTI