

# ROZVRH SÁLOVÝCH CVIČENÍ platný od 6.1.2025

aktualní 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										18:00-19:00 ALPINNING Tereza	19:00-20:00 ALPINNING Ivet		
sál 2			9:30-10:30 PILATES Jana		10:45-12:45 CVIKO.cz kurz			15:00-16:00 SANG AE FUN 2 (8-14) kurz / Klauďi		17:30-18:30 TABATA Saša	18:30-19:30 FIT YOGA Věrka		
sál 3							15:30-16:45 SANG DANCE TEAM junior		16:45-18:00 SANG DANCE TEAM děti k	18:00-19:00 SPINNING Pavĺina	19:00-20:00 HBC Hostivař SPINNING Pavĺina		
FIT ARENA				10:00-10:45 GYMNATHLON.cz kurz				15:30-17:30 SANG AE PROFI kurz / Verča		17:30-18:30 BODYFORM Lucka	18:30-19:30 KRUHOVÝ TRÉNINK Matěj	19:30-20:30 SK Hostivař KRUHOVÝ TR. Petr M.	
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
	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 Bára			
sál 2		8:30-9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika		9:30-11:30 CVIKO.cz kurz				16:00-17:00 SANG AE PROFI kurz / Verča		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 SANG PP MINI (4-6) kurz / Eliška	18:00-19:00 JUMPING Vlita	19:00-20:00 SPINNING Martin H.		
FIT ARENA						14:00-15:00 ZS Květnák družiny Petr	15:00-16:00 GYMNATHLON.cz kurz	16:00-17:00 SPORTOVKY 6-11 kurz / Eliška	17:00-18:00 SANG 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
	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			9:00-10:00 ALPINNING Bára							18:00-19:00 ALPINNING Tereza	19:00-20:00 ALPINNING Ivet		
sál 2		rezervováno		9:00-12:00 CVIKO.cz kurz				15:30-16:30 SANG AE FUN 2 (8-14) kurz / Klauďi	16:30-17:30 SANG AE JUNIOR kurz / Klauďi	17:30-18:30 BOSU BALANTES Petr		19:00-20:00 POUND Tereza	
sál 3			rezervováno						16:00-18:00 SANG AE JUNIOR kurz / Natálie	18:00-19:00 SPINNING Jarda H.	19:00-20:00 JUMPING Saša		
FIT ARENA							15:30-16:30 SANG PARKOUR 1 kurz / Dominik	16:30-17:30 SANG PARKOUR 2 kurz / Dominik		17:30-18:30 TABATA Saša	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 Bára / Zbyšek	19:00-20:00 ALPINNING Markéta		
sál 2		8:30-9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika	9:30-10:30 PILATES Jana		10:30-12:30 CVIKO.cz kurz			15:15-16:15 SANG TP (7-12) kurz / Bára		16:15-17:30 SANG DANCE TEAM děti kurz / Klára	17:30-18:45 SANG DANCE TEAM junior kurz / Týna	18:30-19:30 PEVNÉ BRICHO PEVNÝ ZADEK Lucka	19:30-20:30 PILATES Jana J.
sál 3	7:00-8:00 SPINNING Martin H.												
FIT ARENA		8:30-9:30 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
	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		8:30-9:00 PILATES Jana	9:00-10:00 PILATES Jana		10:00-12:00 CVIKO.cz kurz					17:30-18:30 PROBL PARTIE Jana S.			
sál 3													
FIT ARENA						14:00-15:00 SANG AE FUN 1 (5-8) kurz / Klauďi		15:30-17:30 SANG AE JUNIOR kurz / Natálie					
sál GRAVITY			9:00-10:00 GRAVITY Zuza Dd.										

## 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		8:30-9:00 PILATES Jana	9:00-10:00 PILATES Jana		
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
		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			18:00-19:00 BODYFORM Jana S.	19:00-20:00 POWER YOGA Jana S.		
sál 3				19:00-20:00 SPINNING Jarda H.		
FIT ARENA		17:00-18:00 FITBOX Ruda	18:00-19:00 TRX Ivet	19:00-20:00 FITBOX Andrea		
sál GRAVITY						

lekce BODY & MIND

FORMOVACÍ lekce

KONDIČNÍ lekce

Cvičení PRO DĚTI