

ROZVRH SÁLOVÝCH CVIČENÍ platný od 1.9.2025

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		10:30 - 12:30 CVIKO.cz kurz						15:00 - 16:00 SANG AE FUN 2 (8-14) kurz / Klaudi					17:30 - 18:30 TABATA Saša	18:30 - 19:30 FIT YOGA Věrka							
sál 3																				18:00 - 19:00 SPINNING Pavčina	19:00 - 20:00 SPINNING Hanka						
FIT ARENA							10:00 - 10:45 GYMNATHLON.cz kurz od 22.9.							15:30 - 17:30 SANG AE PROFI kurz / Verča					17:30 - 18:30 BODYFORM Lucka	18:30 - 19:30 KRUHOVÝ TRÉNINK Matěj							
sál GRAVITY																				17:15 - 18:15 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	19:00 - 20:00 ALPINNING Iva						
sál 2				8:30 - 9:30 CVIČENÍ PRO SENIORY Veronika		9:30 - 11:30 CVIKO.cz kurz								15:30 - 16:30 SANG SPORTOVKY 1 kurz / Jana	16:30 - 17:30 SANG SPORTOVKY 2 kurz / Jana	17:30 - 18:30 PEVNÉ BRÍCHO 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.														16:30 - 18:00 JNS pronájem		18:00 - 19:00 JUMPING Vila	19:00 - 20:00 SPINNING Martin H.								
FIT ARENA															16:00 - 18:00 SANG 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						9:00 - 12:00 CVIKO.cz kurz										15:30 - 16:30 SANG AE FUN 1 (5-8) kurz / Klaudi		16:30 - 17:30 SANG AE FUN 2 (8-14) kurz / Klaudi		17:30 - 18:30 BOSU BALANTES Veronika			19:00 - 20:00 POUND Tereza				
sál 3																	16:00 - 18:00 SANG AE JUNIOR (9-16) kurz / Natálie		18:00 - 19:00 SPINNING Jarda H.								
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 / Jana J.					
sál GRAVITY																											

	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		10:30 - 11:30 CVIKO.cz kurz						15:30 - 16:30 SANG TP (7-12) kurz / Bára							18:30 - 19:30 PEVNÉ BRÍCHO PEVNÝ ZADEK Lucka		19:30 - 20:30 PILATES Jana J.				
sál 3	7:00 - 8:00 SPINNING Martin H.															16:30 - 18:00 JNS pronájem					19:00 - 20:00 SPINNING Kačka						
FIT ARENA															15:30 - 17:30 SANG AE PROFI kurz / Verča			17:30 - 18:30 PEVNÉ BRÍCHO PEVNÝ ZADEK Lucka			19:00 - 20:00 TRX Filip						
sál GRAVITY					9:00 - 10:00 GRAVITY Zuza Dd.														17:45 - 18:45 GRAVITY Bára								

		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			8:00 - 9:00 PILATES Jana		9:00 - 10:00 PILATES Jana		10:00 - 12:00 CVIKO.cz kurz																				
sál 3																											
FIT ARENA				8:30 - 9:30 FITBOX Andrea H.								14:00 - 15:00 SANG AE FUN 1 (5-8) kurz / Klaudi			15:30 - 17:30 SANG AE JUNIOR kurz / Natálie		17:30 - 18:30 PROBL. PARTIE Jana S.										
sál GRAVITY																											

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											
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 Iva				
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				19:00 - 20:00 FITBOX Andrea				
sál GRAVITY											

lekce BODY & MIND

FORMOVACÍ lekce

KONDIČNÍ lekce

Cvičení PRO DĚTI