

ROZPIS CVIČENÍ

PLATNÝ OD I. II. 2018

FAJNE

SÁLOVÉ AKTIVITY

		7:00	8:15	9:30	10:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
PONDĚLÍ	MALÝ SÁL					Martin fyzička akademie SQ&BAD	Honza & Barča Sportovní příprava 4 – 7 let	Vojta Kruhový trénink	Klára Tabata	Zuzka Zdravá záda - PLUS
	VELKÝ SÁL	Vojta Ranní trénink				Kača fyzička akademie SQ&BAD	Lucka SM&CORE systém	Lucka SM systém ZAC	Alča Bodystyling balance	Martina Powerjóga
ÚTERÝ	MALÝ SÁL						Tereza TRX	Šárka Pilates	Martin Kondiční trénink	Vojta & Martin
	VELKÝ SÁL		Martina Powerjóga	Magda Opičky v pohybu 1,5 – 2,5 roky	Magda Klokánci v pohybu 2,5 – 4 roky	Monika Disco dance KIDS 8-13	Lucka Zdravá záda - ZAC	Kača Fat Burn	Sabina Full body pro ženy	Funkční kruhový trénink – 85 min
STŘEDA	MALÝ SÁL					Kača Gymnastická příprava 4 – 7 let ZAC	Kača Gymnastická příprava 4 – 7 let PLUS	Patrick Street dance 8-13 let	Patrick Dance fit	Alena Balance mix+břicho
	VELKÝ SÁL	Vojta Ranní trénink		Klára Pro mámy s mimí 3-12 měs	Kača Pro mámy s mimí 1-2 roky	Monika Disco dance MINI 3-7	Lucka SM&CORE systém	Lucka SM&CORE systém	Alča Kruhový trénink	Marie Powerjóga Flow
ČTVRTEK	MALÝ SÁL					Pavel Agility příprava 4-7	Anna Slowtoning posilování	Zuzka Zdravá záda ZAC	Zuzka Zdravá záda PLUS	Zuzka Zdravá záda PLUS
	VELKÝ SÁL		Martina Powerjóga			Monika Disco dance KIDS 8-13	Terka Školkači pohybovky 3-5 let	Klára Tabata	Martin Kondiční trénink	Alča Powerjóga
PÁTEK	MALÝ SÁL						Alena Balance mix + břicho	Tereza TRX jóga		
	VELKÝ SÁL	Marie Ranní Powerjóga						Kača Full body pro ženy	Vojta Funkční kruhový trénink – 85 min	
SOBOTA	MALÝ SÁL									
	VELKÝ SÁL									
NEDĚLE	MALÝ SÁL							Tereza TRX		
	VELKÝ SÁL								Vojta Hard-core trénink	Edita Powerjóga

SPINNING

	7:00	8:00	16:00	17:10	18:20	19:30
PONDĚLÍ			Kača Junior spinn (10-18 let)	Blanka rock spin	Rypka power	
ÚTERÝ				Jana power	Luci power	Lída power
STŘEDA				Lucka A. classic	Rypka power	
ČTVRTEK				Jana power	Luci power	Lída power
PÁTEK				Bára classic	Ivča power	
SOBOTA		Blanche master – 70 min				
NEDĚLE					Lucka A. classic	

LEGENDA

	Kruhový a funkční trénink
	Pomalé formy cvičení
	Cvičení pro děti
	Ostatní cvičení
	Kurz

Rozpis lekcí je pouze orientační. Aktuální informace naleznete v záložce REZERVACE na www.scfajne.cz. Na všechny lekce doporučujeme včasnou online nebo telefonickou rezervaci!