

Rozpis cvičení platný od 2. září 2019

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 Bradáč fyzická akademie SQ&BAD	Honza & Sabča Sportovní příprava 4-7	Nikol Kvítková Fat burn	Sabča Skipalová Tabata	Marie Kalinová Zdravá záda - ZAČ/PLUS
	Velký sál	Vojta Vlček Ranní trénink				Terka Puffarová Street dance 7-11 let	Lucka Křetinská SM&CORE systém PLUS	Lucka Křetinská SM&CORE systém PLUS	Alča Klimková Bodystyling balance	Martina Vodičková Powerjóga
úterý	Malý sál			Nela Binarová Jóga mámy s mimi 3-12 měs		Verča + Kája Disco dance KIDS 8-13	Nela Binarová Powerjóga	Šárka Kubalová Pilates	Sabča Skipalová Full body pro ženy	Vojta & Martin Funkční trénink 85 min
	Velký sál	Nikol Kvítková Tabata	Martina Vodičková Powerjóga	Kristýna Veselá Opičky v pohybu 1,5-2,5	Kristýna Veselá Klokánci v pohybu 2,5 - 3,5	Monika Kandrová Disco dance závodní	Lucka Křetinská SM&CORE systém PLUS	Lucka Křetinská Zdravá záda - ZAČ	Martin Bradáč Kondiční trénink	Vojta & Martin Funkční trénink 85 min
středa	Malý sál					Kača Kautská Gymnast.příprava 4-7 ZAČ	Kača Kautská Gymnast.příprava 4-7 PLUS	Patrick Ulman Street dance 12-15 let	Terka Holášková TRX	Alena Lazecká Balance mix+břicho
	Velký sál	Vojta Vlček Ranní trénink				Pavla Bialasová Disco dance MINI 4-7	Lucka Křetinská SM&CORE systém PLUS	Lucka Křetinská SM&CORE systém EXTRA PLUS	Alča Klimková Kruhový trénink	Marie Lichnovská Powerjóga flow
čtvrtek	Malý sál					Verča + Kája Disco dance KIDS 8-13	Lucka Křetinská Zdravá záda - PLUS	Lucka Křetinská Zdravá záda - EXTRA PLUS	Martin Hradský Zdravá záda - PLUS	Martin Hradský Zdravá záda - PLUS
	Velký sál		Martina Vodičková Powerjóga	Dáša Palzerová Cvičení mámy s mimi 3-12 měs		Monika Kandrová Disco dance závodní	Sabča Skipalová Tabata	Anna Hlaváčková Slowtoning posilování	Martin Bradáč Kondiční trénink	Alča Klimková Powerjóga
pátek	Malý sál						Alena Lazecká Balance mix + břicho	Tereza Holášková TRX jóga		
	Velký sál	Marie Lichnovská Ranní powerjóga						Sabča Skipalová Full body pro ženy	Vojta Vlček Funkční trénink 85 min	
sobota	Malý sál		Marie Lichnovská Powerjóga							
neděle	Malý sál							Tereza Holášková TRX		
	Velký sál								Vojta Vlček Hardcore trénink	Edita Ujfalúši Powerjóga

Nezapomeňte si své cvičení zarezervovat na www.scfajne.cz nebo na tel +420 602 533 105, +420 602 388 147

Spinning		7:00	8:00				16:00	17:10	18:20	19:30
pondělí	spinning							Blanka Vašutová Rock spin	Rypka Power	
úterý	spinning							Jana Šťastná Power	Luci Koňakovská Power	Lída Serwanská Power
středa	spinning							Lucie Akritidu Classic	Rypka Power	
čtvrtek	spinning							Jana Šťastná Power	Luci Koňakovská Power	Lída Serwanská Power
pátek	spinning							Bára Šeděnková Classic	Lída Serwanská Power	
sobota	spinning		Blanka Vašutová Master - 70 minut							
neděle	spinning	lekce							Lucie Akritidu	
		kurzy							Classic	