

ROZPIS CVIČENÍ

PLATNÝ OD 1. 9. 2017

FAJNE

SÁLOVÉ AKTIVITY

		7:00	8:00	9:00	10:00	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
PONDĚLÍ	MALÝ SÁL					Martin & Klárka	Zdeněk & Kača Sportovní příprava 4 – 7 let	Zdeněk Kruhový trénink	Klára Tabata	Zuzka Zdravá záda - PLUS
	VELKÝ SÁL	Vojta Ranní trénink				fyzická akademie SQ&BAD	Lucka SM&CORE systém	Lucka SM systém ZAC	Alča Bodystyling balance	Martina Powerjóga
ÚTERÝ	MALÝ SÁL						Naty Školáči v pohybu 3 – 5 let	Šárka Pilates	Sabina Full body pro ženy	Klárka & Vojta
	VELKÝ SÁL	Martin Kondiční trénink	Martina Powerjóga		Magda Opičky v pohybu 1,5 – 2,5 roky	Martin Krav Maga 6-9	Martin Krav Maga 10-13	Martin Kondiční trénink	Vojta Core trénink	Funkční kruhový trénink – 85 min
STŘEDA	MALÝ SÁL					Katka Gymnastická příprava 4 – 7 let ZAC	Katka Gymnastická příprava 4 – 7 let PLUS	Zdeněk TRX	Alča Kruhový trénink	Bára Core trénink
	VELKÝ SÁL	Vojta Ranní trénink			Dáša Pro mámy s mimí 3-18 měs		Lucka SM systém ZAC	Lucka SM&CORE systém	Klára Tabata	Marie Powerjóga Flow
ČTVRTEK	MALÝ SÁL						Anna Slowtoning posilování	Sabina HIIT intervalový trénink	Zuzka Zdravá záda ZAC	Zuzka Zdravá záda PLUS
	VELKÝ SÁL	Klára Funkční trénink			Magda Klokánci v pohybu 2,5 – 4 roky	Katka Dance 6 – 10 let ZAC	Katka Dance 6 – 10 let PLUS	Zdeněk Kruhový trénink	Martina Powerjóga	Alča Powerjóga
PÁTEK	MALÝ SÁL								Klárka & Vojta	
	VELKÝ SÁL	Marie Ranní Powerjóga						Vojta Kruhový trénink ZAC	Funkční kruhový trénink – 85 min	
SOBOTA	MALÝ SÁL									
NEDĚLE	MALÝ SÁL							Sabina HIIT intervalový trénink	Zdeněk TRX	Marie Powerjóga pro muže
	VELKÝ SÁL							Vojta Hard-core trénink	Alča Kruhový trénink	Edita Powerjóga

SPINNING

	7:00	8:00	15:30	17:10	18:20	19:30
PONDĚLÍ			Kača fyzická akademie SQ&BAD	Martina rock spin	Rypka power	Martin pro cyklisty
ÚTERÝ				Bára classic	Luci K. power	
STŘEDA				Lucka A. classic	Rypka power	Martin interval spin
ČTVRTEK				Martina rock spin	Luci K. power	Oxana cyklo spin
PÁTEK				Bára classic	Luci/Jana power	
SOBOTA		Martina 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!