

ROZPIS CVIČENÍ

PLATNÝ OD 1. 5. 2018

FAJNE

SÁLOVÉ AKTIVITY

		7:00	8:15	10:00	11:00	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
PONDĚLÍ	MALÝ SÁL					Martin fyzička akademie	Zdeněk & Kača Sportovní příprava 4 – 7 let	Zdeněk Kruhový trénink	Klára Tabata	Zuzka Zdravá záda - PLUS
	VELKÝ SÁL	Vojta Ranní trénink						Lucka SM&CORE systém	Lucka SM&CORE systém	Alča Bodystyling balance
ÚTERÝ	MALÝ SÁL						Naty Školáči v pohybu 3 – 5 let	Šárka Pilates	Martin Kondiční trénink	Vojta & Martin
	VELKÝ SÁL	Martin Kondiční trénink	Martina Powerjóga	Magda Opičky v pohybu 1,5 – 2,5 roky		Monika Disco dance KIDS 8-13	Tereza TRX	Marie Bodyforming s jógou	Sabina Full body pro ženy	Funkční kruhový trénink – 85 min
STŘEDA	MALÝ SÁL					Katka Gymnastická příprava 4 – 7 let ZÁČ	Katka Gymnastická příprava 4 – 7 let PLUS	Zdeněk TRX	Alča Kruhový trénink	Bára Válce FoamRoller
	VELKÝ SÁL	Vojta Ranní trénink			Dáša Pro mámy s mimí 3-18 měs	Monika Disco dance MINI 3-7	Lucka SM systém ZÁČ	Lucka SM&CORE systém	Klára Tabata	Marie Powerjóga Flow
ČTVRTEK	MALÝ SÁL						Anna Slowtoning posilování	Zuzka Zdravá záda ZÁČ	Zuzka Zdravá záda PLUS	Zuzka Zdravá záda PLUS
	VELKÝ SÁL		Martina Powerjóga	Magda Klokánci v pohybu 2,5 – 4 roky			Monika Disco dance KIDS 8-13	Sabina Full body pro ženy	Kača Fat Burn	Alča Powerjóga
PÁTEK	MALÝ SÁL							Kača Full body pro ženy	Vojta & Martin	
	VELKÝ SÁL	Marie Ranní Powerjóga						Tereza TRX jóga	Funkční kruhový trénink – 85 min	
SOBOTA	MALÝ SÁL									
	VELKÝ SÁL									
NEDĚLE	MALÝ SÁL								Zdeněk TRX	
	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 fyzička akademie SQ&BAD	Blanka rock spin	Rypka power	
ÚTERÝ				Bára classic	Luci power	Lída power
STŘEDA				Lucka A. classic	Rypka power	
ČTVRTEK				Lída power	Luci power	
PÁTEK				Bára classic	Jana 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!