

ROZPIS CVIČENÍ

PLATNÝ OD 1. 12. 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 fyzička akademie SQ&BAD	Honza & Sabča Sportovní příprava 4 – 7 let	Marek Full body	Klára Tabata	
	VELKÝ SÁL	Vojta Ranní trénink				Terka Street dance 7-11 let	Lucka SM&CORE systém	Lucka SM&Core systém	Alča Bodystyling balance	Martina Powerjóga
ÚTERÝ	MALÝ SÁL					Kája Disco dance KIDS 8-13	Nela Powerjóga	Šárka Pilates	Martin Kondiční trénink	Vojta & Martin
	VELKÝ SÁL		Martina Powerjóga	Kristýna Opičky v pohybu 1,5 – 2,5 let, zač. 9:45	Kristýna Klokánci v pohybu 2,5 – 4 roky	Monika Disco dance závodní KIDS 8-13	Lucka SM&CORE systém	Lucka Zdravá záda – ZAC	Sabča Full body pro ženy	Funkční kruhový trénink – 85 min
STŘEDA	MALÝ SÁL					Lucie Gymnastická příprava 4 – 7 let ZAC	Lucie Gymnastická příprava 4 – 7 let PLUS	Patrick Street dance 8-13 let	Terka TRX	Alena Balance mix+břicho
	VELKÝ SÁL	Vojta Ranní trénink		Nela Jóga pro mámy s mimí		Pavla Disco dance MINI 3-7	Lucka SM&CORE systém	Lucka SM&CORE systém	Alča Kruhový trénink	Marie Powerjóga Flow
ČTVRTEK	MALÝ SÁL					Verča Disco dance KIDS 8-13	Lucka Zdravá záda PLUS	Nikol Fat burn	Martin Zdravá záda PLUS	Martin Zdravá záda PLUS
	VELKÝ SÁL	Nikol Tabata	Martina Powerjóga	Dáša Pro mámy s mimí 3-12 měs., zač. 9:45		Monika Disco dance závodní KIDS 8-13	Sabča Tabata	Anna Slowtoning posilování	Martin Kondiční trénink	Alča Powerjóga
PÁTEK	MALÝ SÁL						Alena Balance mix + břicho	Tereza TRX jóga		
	VELKÝ SÁL	Marie Ranní Powerjóga					Sabča Tabata	Nikol Full body pro ženy	Vojta Funkční kruhový trénink – 85 min	
SOBOTA	MALÝ SÁL									
	VELKÝ SÁL		Marie Powerjóga							
NEDĚLE	MALÝ SÁL							Tereza TRX		
	VELKÝ SÁL							Terka Kruhový trénink	Vojta Hard-core trénink	Edita Powerjóga

SPINNING

	7:00	8:00	10:00	17:10	18:20	19:30
PONDĚLÍ				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		
SOBOTA		Blanche master – 70 min				
NEDĚLE			Vlád'a classic	Vlád'a classic	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!