

Rozpis cvičení platný od 1. ledna 2022

FAJNE

Sálové aktivity		7:00-7:55	8:15-9:30	9:30-10:25	10:00-10:55										
pondělí	Malý sál		FAJNEČKO - dětský sportovní klub 2-5 let (bez rodičů)			15:30	Sabča & Karolína	16:35	Alena Lazecká	17:40	Sabča Skípalová	18:45	Klára Vacková		
	Velký sál	Vojta Viček		16:25	Sportovní příprava 4-7	17:30	Balance mix + břicho	18:35	Full body	19:40	Tabata				
	Ranní trénink			15:20	Terka Pufferová	16:25	Lucka Křetinská	17:30	Lucka Křetinská	18:35	Aiča Klimková				
				16:15	Street dance KIDS 7-11	17:30	SM&CORE systém PLUS	18:25	SM&CORE systém PLUS	19:30	Bodystyling balance				
úterý	Malý sál	Nikol Kvítková				15:30	Kája, Monča, Verča	16:35	Nela Binarová	17:40	Anna Hlaváčková	18:45	Sabča Skípalová		
	Velký sál	Tabata				16:25	Disco dance KIDS 8-13	17:30	Jóga pro zdravá záda	18:35	Pilates	19:40	Full body		
		Zuzka Janiczková		Jana Kepáková		16:25	Lucka Křetinská	17:30	Lucka Křetinská	18:35	Lucka Křetinská	18:35	Terka Holášková	19:40	Vojta Viček
		Zdravá záda/fyziio		Pro mámy s mimí 3-18m		17:30	SM systém ZAČ	18:25	Zdravá záda PLUS	19:30	Intervalový trénink	20:35	Funkční trénink		
středa	Malý sál					15:30	Karolína Krejčí	16:35	Terka Pufferová	17:40	Nikol Kvítková	18:45	Terka Holášková		
	Velký sál	Vojta Viček		Dáša Palzerová		16:25	Gymnast.příprava 4-7	17:30	Street dance KIDS 7-11	18:35	Fat Burn	19:40	TRX		
		Ranní trénink		Pro mámy s dětmi 1,5 - 2,5		15:20	Kája, Monča, Verča	16:25	Lucka Křetinská	17:30	Lucka Křetinská	18:35	Aiča Klimková	19:40	Adél Bartoncová
						16:15	Baby dance 3-7	17:30	SM&CORE systém PLUS	18:25	SM&CORE EXTRA PLUS	19:30	Kruhový trénink	20:35	Stretch jóga
čtvrtek	Malý sál	Nikol Kvítková		Magda Urbancová		15:30	Kája, Monča, Verča	16:35	Zuzka Schulmeisterová	17:40	Zuzka Schulmeisterová	18:45	Sabča Skípalová		
	Velký sál	Tabata		Klokánci 1,5 - 3 roky		16:25	Disco dance KIDS 8-13	17:30	Zdravá záda PLUS	18:35	Zdravá záda PLUS	19:40	Full body		
						16:25	Klára Vacková	17:30	Klára Vacková	18:35	Anna Hlaváčková	18:35	Kristýna Trošoková	19:40	Aiča Klimková
						17:30	Tabata	18:25	Pilates flow	19:30	Zdravá záda ZAČ	20:55	Powerjóga		
pátek	Malý sál							16:35	Alena Lazecká	17:40	Nikol Kvítková				
	Velký sál	Adél Bartoncová						17:30	Balance mix + břicho	18:35	Full body pro ženy				
		Kruhový trénink						17:30	Vojta Viček	18:25	Funkční trénink				
sobota	Velký sál		Lucie Lomnická												
			Powerjóga												
neděle	Malý sál									17:40	Terka Holášková	18:45	Nikol Kvítková	19:50	Eliška Paclová
	Velký sál									18:35	TRX	19:40	Fat Burn	20:45	Zdravá záda PLUS
										17:30	Adél Bartoncová	18:35	Vojta Viček		
										18:25	Kruhový trénink	19:30	Hardcore trénink		