

Rozpis cvičení platný od 1. září 2021

FAJNE

Sálové aktivity		7:00-7:55	8:15-9:30	9:30-10:25	10:00-10:55									
pondělí	Malý sál					15:30	Sabča & Karolína	16:35	Alena Lazecká	17:40	Sabča Skipalová	18:45	Klára Vacková	19:50
						16:25	Sportovní příprava 4-7	17:30	Balance mix + břicho	18:35	Full body	19:40	Tabata	20:45
	Velký sál	Vojta Vlček				15:20	Terka Pufferová	16:35	Lucka Křetinská	17:30	Lucka Křetinská	18:35	Aiča Klimková	19:40
		Ranní trénink				16:15	Street dance KIDS 7-11	17:30	SM&CORE systém PLUS	18:25	SM&CORE systém PLUS	19:30	Bodystyling balance	20:35
														Stretch jóga
úterý	Malý sál	Nikol Kvítková				15:30	Kája, Monča, Verča	16:35	Nela Binarová	17:40	Anna Hlaváčková	18:45	Sabča Skipalová	
		Tabata				16:25	Disco dance KIDS 8-13	17:30	Powerjóga	18:35	Pilates	19:40	Full body	
	Velký sál		Martina Vodičková		Kjana Kepáková			16:35	Lucka Křetinská	17:30	Lucka Křetinská	18:35	Terka Holášková	19:40
			Ranní jóga		Pro mámy s mimí 3-18m			17:30	SM systém ZÁČ	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	19:50
						16:25	Gymnast.příprava 4-7	17:30	Street dance KIDS 7-11	18:35	Fat Burn	19:40	TRX	20:45
	Velký sál	Vojta Vlček		Dáša Palzerová		15:20	Kája, Monča, Verča	16:35	Lucka Křetinská	17:30	Lucka Křetinská	18:35	Aiča Klimková	19:40
		Ranní trénink		Pro mámy s dětmi 1,5 - 2,5		16:15	Baby dance 3-7	17:30	SM&CORE systém PLUS	18:25	SM&CORE EXTRA PLUS	19:30	Kruhový trénink	20:55
														Marie Lichnovská
														Powerjóga
čtvrtek	Malý sál	Nikol Kvítková			Magda Urbancová	15:30	Kája, Monča, Verča	16:35	Zuzka Schulmeisterová	17:40	Zuzka Schulmeisterová	18:45	Jóga s Evou	19:50
		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	Eva Madziová	21:05
	Velký sál					15:20	Sabča & Terka	16:35	Klára Vacková	17:30	Anna Hlaváčková	18:35	Trošková Kristýna	19:40
						16:15	Sportovní příprava 4-7	17:30	Tabata	18:25	Pilates flow	19:30	Zdravá záda ZÁČ	20:55
														Aiča Klimková
														Powerjóga
pátek	Malý sál							16:35	Alena Lazecká	17:40	Nikol Kvítková			
								17:30	Balance mix + břicho	18:35	Full body pro ženy			
	Velký sál	Adél Bartoncová								17:30	Vojta Vlček			
		Kruhový trénink								18:25	Funkční trénink			
sobota	Velký sál		Marie Lichnovská											
			Powerjóga											
neděle	Malý sál									17:40	Terka Holášková	18:45	Nikol Kvítková	19:50
										18:35	TRX	19:40	Fat Burn	20:45
	Velký sál									17:30	Adél Bartoncová	18:35	Vojta Vlček	19:40
										18:25	Kruhový trénink	19:30	Hardcore trénink	20:55
														Eva Madziová

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

Spinning		8:00-9:15	10:00-10:55			15:30-16:15		16:15-17:05		17:10-18:05		18:20-19:15		
pondělí	spinning									Blanka Vašutová		Rypka		
										Rock spin		Power		
úterý	spinning									Jana Šťastná		Luci Koňakovská		
										Power		Power		
středa	spinning					Sandra Niklová		Sandra Niklová		Lucie Akritidu		Rypka		
						Po porodu do kondice		Těhotná a fit		Classic		Power		
čtvrtek	spinning									Luci Koňakovská		Luci Koňakovská		
										Power		Power		
pátek	spinning									Bára Šedánková				
										start 17:00 - Classic				
sobota	spinning	Blanka Vašutová												
		Master spin												
neděle	spinning		Vláďa Voda									Lucie Akritidu		
			Classic									Classic		