

Rozpis cvičení platný od 30. srpna 2020

F A J N E

Sálové aktivity		7:00-7:55	8:15-9:30	9:30-10:25	10:00-10:55										
pondělí	Malý sál					15:30 16:25	Honza & Sabča Sportovní příprava 4-7	16:35 17:30	Alena Lazecká Balance mix + břicho	17:40 18:35	Marek Veselý Full body	18:45 19:40	Klára Vacková Tabata	19:50 21:05	Tereza Holášková TRX jóga
	Velký sál	Vojta Vlček Ranní trénink				15:20 16:15	Terka Pufferová Street dance KIDS 7-11 let	16:25 17:20	Lucka Křetínská SM&CORE systém PLUS	17:30 18:25	Lucka Křetínská SM&CORE systém PLUS	18:35 19:30	Alča Klimková Bodystyling balance	19:40 20:55	Kamča Bártová Dynamic yoga
úterý	Malý sál	Nikol Kvítková Tabata				15:30 16:25	Karolína Krejčí Disco dance KIDS 8-13	16:35 17:30	Lenka Mužíková Powerjóga	17:40 18:35	Anna Hlaváčková Pilates	18:45 19:40	Sabča Skipalová Full body pro ženy	19:40 21:05	Vojta & Nikol Funkční trénink
	Velký sál		Lenka Mužíková Powerjóga			15:20 16:15	Monika Kandrová Disco dance závodní	16:25 17:20	Lucka Křetínská SM systém ZAČ	17:30 18:25	Lucka Křetínská Zdravá záda PLUS	18:35 19:30	Martin Bradáč Kondiční trénink	19:40 21:05	Vojta & Nikol Funkční trénink
středa	Malý sál					15:30 16:25	Lucie Hrbáčová Gymnast.příprava 4-7 ZAČ	16:35 17:30	Patrick Ulman Street dance 12-15 let	17:40 18:35	Martin Bradáč Animal flow	18:45 19:40	Terka Holášková TRX	19:50 21:05	Lenka Mužíková Jógalates
	Velký sál	Vojta Vlček Ranní trénink		Dáša Palzerová Pro mámy s dětmi 1,5 - 2,5		15:20 16:15	Monika Kandrová Disco dance MINI 4-7	16:25 17:20	Lucka Křetínská SM&CORE systém PLUS	17:30 18:25	Lucka Křetínská SM&CORE EXTRA PLUS	18:35 19:30	Alča Klimková Kruhový trénink	19:40 20:55	Marie Lichnovská Powerjóga
čtvrtek	Malý sál	Nikol Kvítková Tabata			Magda Urbancová Klokánci 1,5 - 3 roky	15:30 16:25	Veronika Vojciková Disco dance KIDS 8-13	16:35 17:30	Zuzka Schulmeisterová Zdravá záda PLUS	17:40 18:35	Zuzka Schulmeisterová Zdravá záda PLUS	18:45 19:40	Martin Hradský Zdravá záda PLUS	19:50 21:05	
	Velký sál		Lenka Mužíková Powerjóga			15:20 16:15	Monika Kandrová Disco dance závodní	16:25 17:20	Klára Vacková Tabata	17:30 18:25	Anna Hlaváčková Pilates flow	18:35 19:30	Martin Bradáč Kondiční trénink	19:40 20:55	Alča Klimková Powerjóga
pátek	Malý sál	7:00 - 8:10				15:30 16:25	Lenka Mužíková Čakra jóga	16:35 17:30	Alena Lazecká Balance mix + břicho	17:40 18:35	Martin Bradáč Animal flow	18:45 19:40	Patrick Ulman Dance fit		
	Velký sál	Kamča Bártová Ranní powerjóga				15:20 16:15	Sandra Niklová Těhotná a fit	16:25 17:20	Sabča Skipalová Tabata	17:30 18:25	Nikol Kvítková Full body pro ženy	18:35 20:00	Vojta Vlček Funkční trénink		
sobota	Velký sál		Marie Lichnovská Powerjóga												
neděle	Malý sál									17:40 18:35	Terka Holášková TRX	18:45 19:40	Nikol Kvítková Fat Burn		
	Velký sál									17:30 18:25	Terka Dvořáčková Kruhový trénink	18:35 19:30	Vojta Vlček Hardcore trénink	19:40 20:55	Lenka Mužíková Powerjóga

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	10:00-11:00							17:10-18:05	18:20-19:15		
pondělí	spinning									Blanka Vašutová Rock spin	Rypka Power		
úterý	spinning									Jana Šťastná Power	Luci Koňakovská Power		
středa	spinning									Lucie Akritidu Classic	Rypka Power		
čtvrtek	spinning									Sabča Skipalová Power	Luci Koňakovská Power		
pátek	spinning									Bára Šeděnková start 17:00 - Classic			
sobota	spinning	Blanka Vašutová Master spin											
neděle	spinning		Vláša Voda Classic								Lucie Akritidu Classic		