

pondělí

| | | | | | |
|---------|-------|-------|--------------------------------|--------------|------------|
| pondělí | 13,00 | 14,00 | fitness kruh 7 - 1. ročník | A1 | Kovaříková |
| pondělí | 13,30 | 15,00 | squash | Strahov | Příhoda |
| pondělí | 14,00 | 15,00 | fitness kruh 8 - 1. ročník | A1 | Kašpar |
| pondělí | 14,15 | 15,00 | plavání kruh 7 - 1. ročník | bazén | Kovaříková |
| pondělí | 14,30 | 16,00 | sebeobrana | A3 | Horn |
| pondělí | 15,00 | 15,45 | plavání kruh 8 - 1. ročník | bazén | Kašpar |
| pondělí | 15,00 | 16,00 | posilování - možnost nahrazení | posilovna | Kovaříková |
| pondělí | 15,45 | 16,30 | plavání - možnost nahrazení | bazén | Kašpar |
| pondělí | 16,00 | 17,15 | voleyball | hala C | Čechovský |
| pondělí | 16,30 | 18,00 | lezení | Juliska | Gajdošík |
| pondělí | 16,00 | 17,30 | box- začátečníci | CKS | Chalupa |
| pondělí | 16,30 | 18,00 | tenis | tenis. kurty | Kašpar |
| pondělí | 16,30 | 18,00 | plavecký trénink | bazén | Skálová |
| pondělí | 17,00 | 18,30 | redukční a rekondiční kurz | A2 | Milerová |
| pondělí | 17,15 | 18,30 | voleyball | hala C | Čechovský |
| pondělí | 18,00 | 19,30 | pilates | A3 | Kovaříková |
| pondělí | 18,30 | 20,00 | box- začátečníci | CKS | Chalupa |

úterý

| | | | | | |
|-------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|------------|
| úterý | 12,00 | 13,30 | sportovní hry kruh 4 - 1. roč. | Aritma | Kašparová |
| úterý | 12,30 | 13,45 | overballs | DR-Motol | Svobodová |
| úterý | 13,45 | 15,00 | strečink | DR-Motol | Svobodová |
| úterý | 14,00 | 15,30 | golf | CL | Žák |
| úterý | 14,30 | 16,00 | posilování - možnost nahrazení | posilovna | Gajdošík |
| úterý | 14,30 | 16,00 | nohejball/fotbal | hala B | Horn |
| úterý | 14,30 | 16,00 | sportovní hry - možnost nahrazení | hala C | Klein |
| úterý | 15,00 | 15,45 | plavání - možnost nahrazení | bazén | Čechovský |
| úterý | 15,00 | 16,30 | PAPP 2LF FT | A2 | Kašparová |
| úterý | 15,30 | 17,00 | golf -kurz | CL | Žák |
| úterý | 15,45 | 16,30 | plavání | bazén | Čechovský |
| úterý | 16,00 | 17,30 | tenis | tenis. kurty | Gajdošík |
| úterý | 16,00 | 17,30 | atletika | atl. hřiště | Horn |
| úterý | 16,00 | 17,30 | badminton | hala C | Klein |
| úterý | 16,00 | 17,30 | basketbal | hala B | Skálová |
| úterý | 16,30 | 17,15 | plavání/PAPP | bazén | Kašparová |
| úterý | 17,00 | 18,30 | taneční kurz | Sun | Milerová |
| úterý | 17,30 | 19,00 | volejbal | hala C | Čechovský |
| úterý | 18,30 | 20,00 | aerobic/bosu | A1 | Kovaříková |
| úterý | 19,00 | 20,30 | yoga | Sun | Laudová |

středa

| | | | | | |
|--------|-------|-------|--------------------------------|-----------|------------|
| středa | 8,15 | 9,45 | kondiční trénink | DR -Motol | Svobodová |
| středa | 9,45 | 11,15 | strečink a overballs | DR -Motol | Svobodová |
| středa | 12,00 | 13,00 | fitness kruh 9 - 1. ročník | A2 | Kovaříková |
| středa | 11,00 | 12,30 | Sportovní hry kruh 2 - 1. roč. | Aritma | Žák |
| středa | 13,00 | 14,30 | posilování - možnost nahrazení | posilovna | Horn |
| středa | 13,00 | 14,00 | fitness kruh 10 - 1. ročník | A2 | Kovaříková |

| | | | | | |
|--------|-------|-------|--------------------------------|-------------|------------|
| středa | 13,30 | 14,15 | plavání kruh 9 - 1. ročník | bazén | Čechovský |
| středa | 12,30 | 14,00 | Sportovní hry kruh 3 - 1. roč. | Aritma | Žák |
| středa | 13,30 | 15,00 | squash | Strahov | Příhoda |
| středa | 14,00 | 15,00 | fitness kruh 11 - 1. ročník | A2 | Janek |
| středa | 14,15 | 15,00 | plavání kruh 10 - 1. ročník | bazén | Kovaříková |
| středa | 14,30 | 16,00 | posilování - možnost nahrazení | posilovna | Čechovský |
| středa | 14,30 | 16,00 | volejbal | hala C | Skálová |
| středa | 14,30 | 16,00 | volejbal zač. | hala A | Skálová |
| středa | 15,00 | 15,45 | plavání kruh 11 - 1. ročník | bazén | Janek |
| středa | 15,45 | 16,30 | plavání - možnost nahrazení | bazén | Janek |
| středa | 15,45 | 16,30 | sauna - bez prezenze | sauna | Janek |
| středa | 16,00 | 17,30 | volejbal | hala B | Čechovský |
| středa | 16,00 | 17,30 | PVK | SC UK Host. | Horn |
| středa | 16,00 | 17,30 | florbal | hala A + C | Skálová |
| středa | 16,30 | 18,00 | kondiční kruhový trénink | A 1 | Janek |
| středa | 16,30 | 18,00 | lezení | Juliska | Klein |
| středa | 16,30 | 18,00 | kickbox | CKS | Navara |
| středa | 17,15 | 18,45 | kondiční kruhový trénink | Sun | Milerová |
| středa | 18,00 | 19,30 | kickbox | CKS | Navara |
| středa | 18,00 | 18,45 | plavání | bazén | Skálová |
| středa | 18,00 | 19,30 | plav. trénink | bazén | Skálová |

čtvrtek

| | | | | | |
|---------|-------|-------|---------------------------------|----------------|------------|
| čtvrtek | 12,00 | 13,30 | sport. hry kruh 5 - 1. ročník | Aritma | Klein |
| čtvrtek | 13,00 | 14,30 | squash | Strahov | Čechovský |
| čtvrtek | 13,30 | 14,30 | fitness kruh 6 - 1. ročník | A1 | Janek |
| čtvrtek | 14,00 | 15,30 | bouldering | LB | Gajdošík |
| čtvrtek | 14,00 | 15,30 | tenis | tenis | Žák |
| čtvrtek | 14,15 | 15,45 | yoga s posilováním | A3 | Tajovská |
| čtvrtek | 14,30 | 16,00 | squash | Strahov | Čechovský |
| čtvrtek | 14,30 | 16,00 | florbal | hala C | Janek |
| čtvrtek | 14,30 | 16,00 | PASP - 2. ročník FT | A1 | Kašparová |
| čtvrtek | 14,30 | 16,00 | posilování - možnost nahrazení | posil | Kovaříková |
| čtvrtek | 14,30 | 16,00 | volejbal | hala B | Skálová |
| čtvrtek | 9,00 | 11,00 | kanoistika/kurz kanoistiky | Chuchle | Klein |
| čtvrtek | 15,00 | 15,45 | plavání kruh 6 - 1. ročník | bazén | Svobodová |
| čtvrtek | 15,30 | 17,00 | softball | soft + ten.hal | Žák |
| čtvrtek | 15,45 | 16,30 | kurz pro neplavce a začátečníky | bazén | Svobodová |
| čtvrtek | 15,45 | 16,30 | sauna - bez prezenze | sauna | Svobodová |
| čtvrtek | 15,45 | 16,30 | plavání | bazén | Svobodová |
| čtvrtek | 16,00 | 17,30 | fotbal | hala A | Janek |
| čtvrtek | 16,00 | 17,30 | badminton | hala C + B | Kovaříková |
| čtvrtek | 16,00 | 17,30 | yoga s prvky zdrav. cvič. | A3 | Tajovská |
| čtvrtek | 16,30 | 18,00 | lezení | Juliska | Gajdošík |
| čtvrtek | 16,30 | 18,00 | box - začátečníci | CKS | Chalupa |
| čtvrtek | 16,30 | 18,00 | kurz kompenzač. cvičení | A 2 | Kašparová |
| čtvrtek | 16,30 | 18,00 | přípravný kurz Vodní záchr. | bazén | Skálová |
| čtvrtek | 16,30 | 18,00 | sauna - bez prezenze | sauna | Skálová |
| čtvrtek | 18,30 | 20,00 | Box - pokročilí | CKS | Chalupa |
| čtvrtek | 18,45 | 20,15 | zumba | Sun | Zemánková |

pátek

| | | | | | |
|-------|-------|-------|--------------------------------|-------------|----------|
| pátek | 8,00 | 9,30 | sport. hry kruh 1 - 1. ročník | Aritma | Gajdošík |
| pátek | 9,30 | 11,00 | sport. hry kruh 12 - 1. ročník | Aritma | Gajdošík |
| pátek | 11,00 | 12,30 | kondiční běh | Aritma | Gajdošík |
| pátek | 11,30 | 13,00 | atletika | atl. hřiště | Horn |
| pátek | 12,45 | 14,15 | stolní tenis | herna ST | Kašpar |
| pátek | 13,00 | 14,30 | posilování - možnost nahrazení | posilovna | Horn |
| pátek | 13,30 | 14,15 | plavání - možnost nahrazení | bazén | Žák |
| pátek | 14,15 | 15,00 | plavání - možnost nahrazení | bazén | Kašpar |
| pátek | 14,15 | 15,00 | sauna - bez prezence | sauna | Kašpar |
| pátek | 14,30 | 16,00 | tenis | tenis | Žák |
| pátek | 15,00 | 15,45 | plavání - možnost nahrazení | bazén | Kašpar |
| pátek | 15,00 | 15,45 | sauna - bez prezence | sauna | Kašpar |

