

# Bruslařský klub OSTRAVA

## Rozpis tréninků v týdnu od 13. 11. - 19. 11. 2017

### **Pondělí 13. 11. 2017:**

|                |                      |                |                      |                            |
|----------------|----------------------|----------------|----------------------|----------------------------|
| RT TORAX Aréna | 13,15 - 14,05        | led III        | 14,20 - 15,20        | Indiv. III                 |
|                | 14,05 - 14,55        | led II         | 15,30 - 16,30        | Tanec II                   |
|                | 15,05 - 15,55        | led I          |                      |                            |
|                | <b>15,55 - 16,45</b> | <b>led BAO</b> | <b>17,00 - 17,45</b> | <b>Tanec BAO</b>           |
|                | 16,55 - 17,45        | led I          | 18,00 - 19,00        | Tanec I<br>(Patrick Ulman) |

### **Úterý 14. 11. 2017:**

#### **OSTRAVA ARÉNA**

06,15 - 07,15 *technika bruslení skup. I a část II*

|                |                      |                |               |             |
|----------------|----------------------|----------------|---------------|-------------|
| RT TORAX Aréna | 13,15 - 14,10        | led III        | 14,20 - 15,20 | Cvičení III |
|                | 14,20 - 15,15        | led II         | 15,25 - 16,25 | Cvičení II  |
|                | 15,25 - 16,15        | led I          | 16,30 - 17,30 | Cvičení I   |
|                | <b>16,25 - 17,15</b> | <b>led BAO</b> |               |             |

### **Středa 15. 11. 2017:**

#### RT TORAX Aréna

12,20 - 13,10 *led SCM*

|               |         |               |                               |
|---------------|---------|---------------|-------------------------------|
| 13,25 - 14,25 | led III | 14,35 - 15,35 | Pohyb.cvič. III               |
| 14,35 - 15,35 | led II  | 15,45 - 16,45 | Pohyb.cvič. II                |
| 15,45 - 16,45 | led I   | 16,55 - 17,55 | Pohyb.cvič. I<br>(Š. Cenková) |

### **Čtvrtek 16. 11. 2017:**

#### RT TORAX Aréna

06,15 - 07,30 *technika bruslení skup. III a část skup. II*

|                      |                |                      |                                     |
|----------------------|----------------|----------------------|-------------------------------------|
| 13,15 - 14,05        | led III        | 14,20 - 15,10        | Kondiční cv. III                    |
| 14,05 - 15,05        | led II         | 15,20 - 16,20        | Kondiční cv. II                     |
| 15,15 - 16,15        | led I          | 16,30 - 17,30        | Kondiční cv. I<br>(Š. Cenková)      |
| <b>16,25 - 17,15</b> | <b>led BAO</b> | <b>17,30 - 18,15</b> | <b>Poh. cv. BAO</b><br>(Š. Cenková) |

#### **REHABILITACE**

**15,30 - 19,30 hod. (všechny skupiny)**

### **Pátek 17. 11. 2017:**

#### RT TORAX Aréna

#### **Státní svátek**

|               |         |
|---------------|---------|
| 10,30 - 11,20 | led III |
| 11,20 - 12,10 | led II  |
| 12,20 - 13,10 | led I   |

Ing. Stanislav Židek, v.r.  
předseda