

Bruslařský klub OSTRAVA

Rozpis tréninků v týdnu od 15. - 21. 01. 2018

Pondělí 15. 01. 2018:

RT TORAX Aréna	13,15 - 14,05	led III	14,20 - 15,20	Balet III
	14,05 - 14,55	led II	15,30 - 16,30	Balet II
	15,05 - 15,55	led I		
	15,55 - 16,45	led BAO	17,00 - 17,45	Balet BAO
	16,55 - 17,45	led I	18,00 - 19,00	Balet I (R. Vrublová)

Úterý 16. 01. 2018:

OSTRAVAR ARÉNA	06,15 - 07,15	technika bruslení skup. I a část II		
RT TORAX Aréna	12,00 - 13,00	led SCM, účastníci ODaM a MČR J a Ž		
	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 (D. Špavelko)
	16,25 - 17,15	led BAO		

Středa 17. 01. 2018:

RT TORAX Aréna	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 (Š. Cenková)
OSTRAVAR ARÉNA	20,15 - 21,15	led SCM, účastníci ODaM a MČR J a Ž		

Čtvrtek 18. 01. 2018:

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 (D. Špavelko)
	16,25 - 17,15	led BAO	17,30 - 18,15	Poh. cv. BAO (Š. Cenková)
REHABILITACE	15,30 - 19,30 hod. (všechny skupiny)			

Pátek 19. 01. 2018:

RT TORAX Aréna	13,20 - 14,10	led III		
	14,10 - 15,00	led II		
	15,10 - 16,00	led I		

Ing. Stanislav Židek, v.r.
předseda