

Bruslařský klub OSTRAVA

Rozpis tréninků v týdnu od 12. 02. - 18. 02. 2018

Pondělí 12. 02. 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 13. 02. 2018:

RT TORAX Aréna	13,15 - 14,10	led III	14,20 – 15,20	Cvičení III
	14,20 - 15,15	led II	15,25 – 16,15	Cvičení II
	15,25 - 16,15	led I	16,30 – 17,30	Cvičení I (D. Špavelko)
	16,25 – 17,15	Technika bruslení a piruety skup. III a II		

OSTRAVAR ARÉNA

16,00- 17,00 *led BAO (v rámci Olympijských festivalů – Ostrava 2018)
Hlavní vchod do OA z ul. Závodní; pro vstup doprovodu
permanentky budou k dispozici.*

Středa 14. 02. 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)

Čtvrtek 15. 02. 2018:

RT TORAX Aréna	06,15 - 07,30	technika bruslení skup. I 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 – 16,10	Kondiční cv. II
	15,15 - 16,15	led I	16,30 – 17,30	Kondiční cv. I (D. Špavelko)
16,25 – 17,15	Projíždění programů a nácvik elementů MČR Ž a přizvání			

OSTRAVAR ARÉNA

16,00- 17,00 *led BAO (v rámci Olympijských festivalů – Ostrava 2018)
Hlavní vchod do OA z ul. Závodní; pro vstup doprovodu
permanentky budou k dispozici.
Místo pohybového cvičení možnost využití dalších atrakcí
OF 2018.*

REHABILITACE

15,30 – 19,30 hod. (všechny skupiny)

Pátek 16. 02. 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