

Bruslařský klub OSTRAVA

Rozpis tréninků v týdnu od 19. 03. - 25. 03. 2018

Pondělí 19. 03. 2018:

RT TORAX Aréna	12,50 - 13,40	led III	13,50 - 14,40	Balet III
	13,40 - 14,30	led II	14,45 - 15,40	Balet II
	14,40 - 15,40	led I	15,55 - 16,45	Balet I
	15,40 - 16,30	led BAO	16,45 - 17,30	Balet BAO (R. Vrublová)
	19,15 - 20,05	led I		

Úterý 20. 03. 2018:

OSTRAVAR ARÉNA

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

RT TORAX Aréna	13,00 - 14,00	led II+III	14,15 - 15,15	Cvičení II+III
	14,10 - 15,10	led I	15,25 - 16,25	Cvičení I (D. Špavelko)
	15,10 - 16,00	led BAO		

Středa 21. 03. 2018:

RT TORAX Aréna	12,45 - 13,35	led III	13,50 - 14,50	Pohyb.cvič. III
	13,35 - 14,35	led II	14,50 - 15,50	Pohyb.cvič. II
	14,45 - 15,45	led I	16,00 - 17,00	Pohyb.cvič. I (Š. Cenková)

Čtvrtek 22. 03. 2018:

RT TORAX Aréna	12,00 - 12,50	led I		
	12,50 - 13,40	led III	13,50 - 14,40	Kondiční cv. III
	13,50 - 14,40	led II	14,50 - 15,40	Kondiční cv. II
	14,40 - 15,30	led I	15,50 - 16,50	Kondiční cv. I (D. Špavelko)
	Led BAO odpadá		16,30 - 17,30	Poh. cv. BAO (Š. Cenková)

OSTRAVAR ARÉNA

19,00 - 20,00 *led SCM + přizvání*

REHABILITACE

15,00 - 19,00 hod. (všechny skupiny)

Pátek 23. 03. 2018:

RT TORAX Aréna	12,50 - 13,40	led III		
	13,40 - 14,30	led II		
	14,40 - 15,30	led I		