



Bruslařský klub Ostrava

Rozpis tréninků BK v týdnu od 13. – 19. 01. 2020

Pondělí 13. 01. 2020:

RT Torax Aréna (Poruba)	13,15 – 14,05	led III	14,15 – 15,05	gymnastika III
	14,05 - 14,55	led II	15,05 – 15,55	gymnastika II
	15,05 - 15,55	led I	16,05 – 16,55	gymnastika I
	15,55 – 16,45	led BAO	16,55 – 17,45	cvičení BAO (A. Coufalová)
	16,55 - 17,45	led A		

Úterý 14. 01. 2020:

RT Torax Aréna	13,10 - 14,00	led III	14,15 – 15,05	kondice III
	14,00 - 14,50	led II	15,05 – 16,05	kondice II
	15,00 - 16,00	led I	16,15 – 17,15	kondice I (A. Coufalová)
	16,10 - 17,00	led BAO		
	18,45 - 19,45	led A		

Středa 15. 01. 2020:

RT Torax Aréna	06,00 – 07,00	skluz B		
	13,00 - 13,50	led III	14,05 – 14,55	cvičení III
	13,50 - 14,40	led II	14,55 – 15,55	cvičení II
	14,50 – 15,40	led I	16,00 – 17,00	cvičení I (Š. Cenková)
	15,40 – 16,30	led B		

OSTRAVAR ARÉNA

19,00 – 20,00 SCM + PRTM

Čtvrtek 16. 01. 2020:

RT Torax Aréna	06,00 – 07,00	skluz A		
	13,00 – 14,00	led B	14,15 – 15,15	balet B
	14,10 – 15,10	led A	15,25 – 16,25	balet A
			16,30 – 17,30	choreo jízd (dle určení)
	16,40 – 17,30	led BAO	17,40 – 18,30	balet BAO (R. Vrublová)

REGENERACE

15,30– 19,00 hod. (skupiny B & A) – sauna + vířivka
15,30– 16,45 hod. (masáže ze skupiny B)
17,00– 19,00 hod. (masáže ze skupiny A)

Pátek 17. 01. 2020:

RT Torax Aréna	13,10 - 14,00	led III		
	14,00 - 14,50	led II		
	15,00 - 16,00	led I		

Ing. Stanislav Židek, v.r.
předseda klubu