



Bruslařský klub Ostrava

Rozpis tréninků BK a SCM v týdnu od 10. - 16. 9. 2018

Pondělí 10. 9. 2018:

II. hala (Poruba)	12,30 - 13,20	led III	13,35 - 14,25	<i>balet III</i>
	13,00 - 14,00	led II	14,25 - 15,25	<i>balet II</i>
	14,15 - 15,15	led I	15,30 - 16,30	<i>balet I</i> (R. Vrublová)

Úterý 11. 9. 2018:

OSTRAVAR ARÉNA	06,15 - 07,15	skluz III + část II		
II. hala (Poruba)	12,30 - 13,20	led III	13,35 - 14,25	<i>kondice III</i>
	13,00 - 14,00	led II	14,25 - 15,25	<i>kondice II</i>
	14,15 - 15,15	led I	15,30 - 16,30	<i>kondice I</i> (D. Špavelko)
	16,45 - 17,45	<i>led BAO</i>	18,00 - 18,50	<i>Balet BAO</i> (R. Vrublová)
OSTRAVAR ARÉNA	19,00 - 20,00	led SCM		

Středa 12. 9. 2018:

II. hala (Poruba)	13,00 - 14,00	led B	14,15 - 15,15	<i>cvičení B</i>
	14,15 - 15,15	led A	15,30 - 16,30	<i>cvičení A</i> (Š. Cenková)
OSTRAVAR ARÉNA	18,45 - 19,45	led B		
	20,00 - 21,00	led A		

Čtvrtek 13. 9. 2018:

II. hala (Poruba)	12,30 - 13,20	led III	13,35 - 14,25	<i>tanec III</i>
	13,00 - 14,00	led II	14,25 - 15,25	<i>tanec II</i>
	14,15 - 15,15	led I	15,30 - 16,30	<i>tanec I</i> (P. Ulmann)

REGENERACE 14,45 - 18,30 hod. (všechny skupiny)

Pátek 14. 9. 2018:

OSTRAVAR ARÉNA	06,15 - 07,15	skluz I + část II		
II. hala (Poruba)	13,00 - 14,00	led B		
	14,15 - 15,15	led A		
Multifunkční hala Vítkovice	17,45 - 18,45	<i>led BAO</i>	16,30 - 17,20	<i>Cvičení BAO</i> (Š. Cenková)

Sobota 15. 9. 2018:

II. hala (Poruba)	07,00 - 08,00	<i>led BAO</i>		
--------------------------	---------------	----------------	--	--

Ing. Stanislav Židek, v.r.
předseda klubu