



Bruslařský klub Ostrava

Rozpis tréninků BK a SCM v týdnu od 17. - 23. 9. 2018

Pondělí 17. 9. 2018:

II. hala (Poruba)	12,30 - 13,20	led III	
	13,00 - 14,00	led II	
	14,15 - 15,15	led I	Cvičení odpadá!

Úterý 18. 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>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)
	16,45 - 17,45	led BAO	18,00 – 18,50 Balet BAO (R. Vrublová)
OSTRAVAR ARÉNA	19,00 – 20,00	led SCM	

Středa 19. 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 20. 9. 2018:

II. hala (Poruba)	12,30 - 13,20	led III	13,35 – 14,25 <i>gymnastika III</i>
	13,00 - 14,00	led II	14,25 – 15,25 <i>gymnastika II</i>
	14,15 - 15,15	led I	15,30 – 16,30 <i>gymnastika I</i> (D. Špavelko)
REGENERACE	14,45 – 18,30 hod. (všechny skupiny)		

Pátek 21. 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	
	16,45 - 17,45	led BAO	18,00 – 18,50 Cvičení BAO (Š. Cenková)
OSTRAVAR ARÉNA	17,45 – 18,45	led III + II	
	19,00 – 20,00	led I	

Sobota 22. 9. 2018:

II. hala (Poruba)	10,45 -11,45	led BAO	
--------------------------	---------------------	----------------	--

Ing. Stanislav Židek, v.r.
předseda klubu