



Bruslařský klub Ostrava

Rozpis tréninků BK a SCM v týdnu od 08. - 14. 10. 2018

Pondělí 08. 10. 2018:

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>
				<i>(D. Špavelko)</i>

Úterý 09. 10. 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>
				<i>(D. Špavelko)</i>
	16,45 - 17,45	led BAO	18,00 – 18,50	Balet BAO
				<i>(R. Vrublová)</i>

OSTRAVAR ARÉNA 19,00 – 20,00 *led SCM (bude teprve potvrzeno – kreslení reklam na OA)!*

Středa 10. 10. 2018:

OSTRAVAR ARÉNA	06,15 – 07,15	skluz III + část II		
	13,00 - 14,00	led SCM		
	14,00 - 15,00	led B	15,15 – 16,15	<i>specializace B</i>
				<i>(trenéři BK)</i>
	17,45 – 18,45	led BAO	16,30 – 17,30	<i>cvičení BAO</i>
	19,00 – 20,00	led A	17,45 – 18,45	<i>cvičení A</i>
				<i>(Š. Cenková)</i>

Čtvrtek 11. 10. 2018:

OSTRAVAR ARÉNA	06,15 – 07,15	skluz I + část II		
	12,45 - 13,45	led B	14,00 – 15,00	<i>balet B</i>
	14,00 - 15,00	led A	15,15 – 16,15	<i>balet A</i>
				<i>(R. Vrublová)</i>

Pátek 12. 10. 2018:

II. hala (Poruba)	13,00 - 14,00	led B		
	14,15 - 15,15	led A		

Sobota 13. 10. 2018:

II. hala (Poruba)	8,15 - 9,15	led BAO		
--------------------------	--------------------	----------------	--	--