



Bruslařský klub Ostrava

Rozpis tréninků BK v týdnu od 12. - 18. 11. 2018

Pondělí 12. 11. 2018:

II. hala (Poruba)	12,30 - 13,20	led III	13,35 – 14,25	kondice III
	13,00 - 14,00	led II	14,25 – 15,25	kondice II
	14,15 - 15,15	led I	15,30 – 16,30	kondice I (D. Špavelko)

Úterý 13. 11. 2018:

II. hala (Poruba)	12,30 - 13,20	led III	13,35 – 14,25	gymnastika III
	13,00 - 14,00	led II	14,25 – 15,25	gymnastika II
	14,15 - 15,15	led I	15,30 – 16,30	gymnastika I (D. Špavelko)
	16,45 - 17,45	led BAO	18,00 – 18,50	Balet BAO (R. Vrublová)

Středa 14. 11. 2018:

II. hala (Poruba)	13,00 - 14,00	led B	14,15 – 15,15	cvičení B
	14,15 - 15,15	led A	15,30 – 16,30	cvičení A (Š. Cenková)

Čtvrtek 15. 11. 2018:

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

REGENERACE

14,30 – 18,30 hod. (všechny skupiny)

Pátek 16. 11. 2018:

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	19,00 - 19,50	led II		
	19,40 - 20,30	led I		

Sobota 17. 11. 2018:

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

Ing. Stanislav Židek, v.r.
předseda klubu