



Bruslařský klub Ostrava

Rozpis tréninků BK a SCM v týdnu od 10. - 16. 12. 2018

Pondělí 10. 12. 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> (D. Špavelko)
OSTRAVAR ARÉNA	19,00 - 20,00	led SCM a PRTM		

Úterý 11. 12. 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)
	16,45 - 17,45	led BAO	18,00 – 18,50	<i>Balet BAO</i> (R. Vrublová)
OSTRAVAR ARÉNA	12,30 - 13,45	led SCM a PRTM		

Středa 12. 12. 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	19,45 - 20,45	led I		

Čtvrtek 13. 12. 2018:

OSTRAVAR ARÉNA	06,15 - 07,15	skluz skup. III + II		
II. hala (Poruba)	12,30 - 13,20	led III	13,35 – 14,25	<i>cvičení III</i>
	13,00 - 14,00	led II	14,25 – 15,25	<i>cvičení II</i>
	14,15 - 15,15	led I	Skup. I na regeneraci!	(Š. Cenková)

REGENERACE

14,30 – 18,30 hod. (všechny skupiny)

Pátek 14. 12. 2018:

II. hala (Poruba)	13,00 - 14,00	led B		
	14,15 - 15,15	led A		
OSTRAVAR ARÉNA	17,45 - 18,45	led BAO	16,30 – 17,20	<i>Cvičení BAO</i> (Š. Cenková)

Sobota 15. 12. 2018:

II. hala (Poruba)	08,45 - 09,45	led BAO		
--------------------------	---------------	---------	--	--

Ing. Stanislav Židek, v.r.
předseda klubu