



## Bruslařský klub Ostrava

### Rozpis tréninků BK v týdnu od 11. - 17. 02. 2019

#### **Pondělí 11. 02. 2019:**

<b>I. hala (Poruba)</b>	13,20 - 14,15	led III	14,20 - 15,10	gymnastika III
	14,15 - 15,10	led II	15,15 - 16,15	gymnastika II (D. Špavelko)
	15,20 - 16,20	led I	16,30 - 17,30	cvičení I (N. Simaová)
	<i>Trénink BAO se z důvodu zápasu LH přesouvá na středu!!!</i>			

#### **Úterý 12. 02. 2019:**

<b>I. hala (Poruba)</b>	13,15 - 14,05	led III	14,15 - 15,15	kondice III
	14,05 - 15,00	led II	15,15 - 16,15	kondice II
	15,10 - 16,10	led I	16,25 - 17,25	kondice I (D. Špavelko)
	16,10 - 17,00	led BAO		

#### **Středa 13. 02. 2019:**

<b>I. hala (Poruba)</b>	06,15 - 07,15	skluz A		
	13,00 - 13,50	led III	14,00 - 14,50	cvičení III
	13,50 - 14,40	led II	14,50 - 15,50	cvičení II
	14,50 - 15,40	led I	15,55 - 16,55	cvičení I (Š. Cenková)
	15,40 - 16,30	led BAO	16,45 - 17,35	cvičení BAO (V. Ovčáčiková)
	16,40 - 17,30	led B		

#### **OSTRAVAR ARÉNA**

**18,15 - 19,15 SCM + PRTM**

#### **Čtvrtek 14. 02. 2019:**

<b>I. hala (Poruba)</b>	06,15 - 07,15	skluz B		
	12,10 - 13,10	led dle přizvání		
	13,20 - 14,10	led B	14,20 - 15,20	balet III
	14,10 - 15,00	led A	15,20 - 16,20	balet II
			16,30 - 17,30	choreo jízd
	16,30 - 17,20	led BAO	17,30 - 18,30	balet BAO (R. Vrublová)

#### **REGENERACE**

**15,15 - 19,00 hod. (všechny skupiny)**

#### **Pátek 15. 02. 2019:**

<b>I. hala (Poruba)</b>	13,20 - 14,10	led III
	14,10 - 15,00	led II
	15,10 - 16,00	led I

Ing. Stanislav Židek, v.r.  
předseda klubu