



Bruslařský klub Ostrava

Rozpis tréninků BK v týdnu od 11. - 17. 03. 2019

Pondělí 11. 03. 2019:

I. hala (Poruba)

13,45 - 14,45	led B	15,00 – 16,00	gymnastika B (D. Špavelko)
14,55 - 15,55	led A		
15,55 – 16,45	led BAO	17:00 – 17:50	cvičení BAO (V. Ovčáčiková)
16,55 – 17,45	led A	17,55 – 18,45	cvičení A (N. Simaová)

Úterý 12. 03. 2019:

I. hala (Poruba)

14,00 - 15,00	led B	15,15 – 16,15	kondice B
15,10 - 16,10	led A	16,25 – 17,25	kondice A (D. Špavelko)
16,10 - 17,00	led BAO		

Středa 13. 03. 2019:

I. hala (Poruba)

06,15 – 07,15	skluz A		
13,50 - 14,50	led B	15,05 – 15,55	cvičení B
15,00 - 16,00	led A	16,10 – 17,10	cvičení A (Š. Cenková)
16,10 - 17,00	led B		

OSTRAVAR ARÉNA

18,15 – 19, 15 SCM + PRTM

Čtvrtek 14. 03. 2019:

I. hala (Poruba)

06,15 – 07,15	skluz B		
12,10 - 13,00	led dle přizvání		
13,00 - 13,50	led B	14,05 – 15,05	balet B
14,00 - 15,00	led A	15,10 – 16,10	balet A
		16,20 – 17,10	choreo - indiv.
!! 16,15 - 17,05	led BAO	17,15 – 18,05	balet BAO (R. Vrublová)

REGENERACE

15,15 – 19,00 hod. (všechny skupiny)

Pátek 15. 03. 2019:

I. hala (Poruba)

13,50 - 14,50	led B
15,00 - 16,00	led A

Ing. Stanislav Židek, v.r.
předseda klubu