

# Bruslařský klub OSTRAVA

## Rozpis tréningů BK v týdnu od 13. - 19. 05. 2019

### **Pondělí 13. 05. 2019:**

<b>ZS Poruba, II. hala</b>	13,45 - 14,45	led B	15,00 – 16,00	<i>gymnastika B</i>
	15,00 – 16,00	led A	16,15 – 17,15	<i>gymnastika A (D. Špavelko)</i>

### **Úterý 14. 05. 2019:**

<b>Atletická hala Vítkovice</b>	14,15 - 15,15	skup. B	kondiční tréning (D. Špavelko) <i>specializace (trenéři BK)</i>
	15,20 - 16,20	skup. B	
	15,20 - 16,20	skup. A	kondiční tréning (D. Špavelko) <i>specializace (trenéři BK)</i>
	16,30 - 17,30	skup. A	

### **Středa 15. 05. 2019:**

<b>ZS Poruba, II. hala</b>	13,45 - 14,45	led B	15,00 – 16,00	<i>pohyb. cvič. B</i>
	15,00 – 16,00	led A	16,15 – 17,15	<i>pohyb. cvič. A</i>
			<b>17,30 – 18,30</b>	<b>pohyb. cvič. BAO</b>

### **Čtvrtek 16. 05. 2019:**

<b>Atletická hala Vítkovice</b>	14,15 - 15,15	skup. B	balet (R. Vrublová) <i>specializace (trenéři BK)</i>
	15,20 - 16,20	skup. B	
	15,20 - 16,20	skup. A	balet (R. Vrublová) <i>specializace (trenéři BK)</i>
	16,30 - 17,30	skup. A	
			<b>16,30 – 17,30 balet BAO (R. Vrublová)</b>

### **Pátek 17. 05. 2019:**

<b>ZS Poruba, II. hala</b>	13,45 - 14,45	led B	15,00 – 16,00	<i>Jóga, strečink</i>
	15,00 - 16,00	led A	16,10 – 17,10	<i>Jóga, strečink (Š. Cenková)</i>

Ing. Stanislav Židek, v.r.  
Předseda klubu

## Bruslařský klub OSTRAVA

### Rozpis tréningů BK v týdnu od 20. - 26. 05. 2019

#### **Pondělí 20. 05. 2019:**

<b>ZS Poruba, II. hala</b>	13,45 - 14,45	led B	15,00 – 16,00	<i>gymnastika B</i>
	15,00 – 16,00	led A	16,15 – 17,15	<i>gymnastika A (D. Špavelko)</i>

#### **Úterý 21. 05. 2019:**

<b>Atletická hala Vítkovice</b>	14,15 - 15,15	skup. B	kondiční tréning (D. Špavelko) <i>specializace (trenéři BK)</i>
	15,20 - 16,20	skup. B	
	15,20 - 16,20	skup. A	kondiční tréning (D. Špavelko) <i>specializace (trenéři BK)</i>
	16,30 - 17,30	skup. A	

#### **Středa 22. 05. 2019:**

<b>ZS Poruba, II. hala</b>	13,45 - 14,45	led B	15,00 – 16,00	<i>pohyb. cvič. B</i>
	15,00 – 16,00	led A	16,15 – 17,15	<i>pohyb. cvič. A</i>
			<b>17,30 – 18,30</b>	<b>pohyb. cvič. BAO</b>

#### **Čtvrtek 23. 05. 2019:**

<b>Atletická hala Vítkovice</b>	14,15 - 15,15	skup. B	tanec (P. Ulmann) <i>specializace (trenéři BK)</i>
	15,20 - 16,20	skup. B	
	15,20 - 16,20	skup. A	tanec (P. Ulmann) <i>specializace (trenéři BK)</i>
	16,30 - 17,30	skup. A	
			<b>16,30 – 17,30 tanec BAO (P. Ulmann)</b>

#### **Pátek 24. 05. 2019:**

<b>ZS Poruba, II. hala</b>	13,45 - 14,45	led B	15,00 – 16,00	<i>Jóga, strečink</i>
	15,00 - 16,00	led A	16,10 – 17,10	<i>Jóga, strečink (Š. Cenková)</i>

Ing. Stanislav Židek, v.r.  
Předseda klubu