

# Bruslařský klub OSTRAVA

## Rozpis tréninků BK v týdnu od 10. - 16. 06. 2019

### **Pondělí 10. 06. 2019:**

<b>ZS Poruba, II. hala</b>	13,45 - 14,45	led B	15,00 – 16,00	<i>Individuální běh</i>
	15,00 – 16,00	led A	16,15 – 17,15	<i>Cvičení (tren.BK)</i>

### **Úterý 11. 06. 2019:**

<b>Atletická hala</b>	14,00 - 15,00	skup. B		<i>kondiční trénink (Š. Cenková)</i>
Vítkovice	15,10 - 16,10	skup. B		<i>specializace (treněři BK)</i>

	15,10 - 16,10	skup. A		<i>kondiční trénink (Š. Cenková))</i>
	16,20 - 17,20	skup. A		<i>specializace (treněři BK)</i>

<b>MFH Vítkovice</b>	18,45 – 19,45	led BAO	17,30 – 18,20	<b>CVIČENÍ BAO</b> (treněři BK)
----------------------	---------------	---------	---------------	------------------------------------

### **Středa 12 06. 2019:**

<b>ZS Poruba, II. hala</b>	14,00 - 15,00	led B	15,15 – 16,15	<i>Tanec sk. B</i>
	15,15 – 16,15	led A	16,25 – 17,15	<i>Tanec sk. A</i> (Patrick Ulmann)

### **Čtvrtek 13. 06. 2019:**

<b>Atletická hala</b>	14,15 - 15,15	skup. B		<i>balet (R. Vrublová)</i>
Vítkovice	15,20 - 16,20	skup. B		<i>kondiční trénink (Š. Cenková)</i>

	15,20 - 16,20	skup. A		<i>balet (R. Vrublová)</i>
	16,30 - 17,30	skup. A		<i>kondiční trénink (Š. Cenková)</i>

<b>16,30 – 17,30</b>	<b>balet BAO</b> (R. Vrublová)
----------------------	-----------------------------------

### **Pátek 14. 06. 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</i> (Š. Cenková)

<b>16,15 – 17,05</b>	<b>led BAO</b>	<b>17,20 – 18,10</b>	<b>CVIČENÍ BAO</b>
----------------------	----------------	----------------------	--------------------

Ing. Stanislav Židek  
předseda a šéftrenér