

## Bruslařský klub OSTRAVA

### Rozpis tréninků BK v týdnu od 05. - 23. 08. 2019

#### **Pondělí 05. 08. 2019:**

**I. hala (RT Torax Aréna)  
Poruba**

|               |               |               |                                |
|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|
| 11,45 - 12,35 | led B – skluz | 12,45 – 13,35 | <i>cvičení B</i>               |
| 12,50 - 13,40 | led A – skluz | 13,50 – 14,40 | <i>cvičení A</i><br>(D. Berka) |
| 14,00 – 14,50 | led B         |               |                                |
| 15,05 – 15,55 | led A         |               |                                |

#### **Úterý 06. 08. 2019:**

**I. hala**

|               |               |               |                                    |
|---------------|---------------|---------------|------------------------------------|
| 10,20 - 11,10 | led B – skluz | 11,25 – 12,15 | <i>cvičení B</i>                   |
| 11,25 - 12,15 | led A – skluz | 10,15 – 11,05 | <i>cvičení A !</i><br>(Š. Cenková) |
| 12,35 – 13,25 | led B         |               |                                    |
| 13,40 – 14,30 | led A         |               |                                    |

#### **Středa 07. 08. 2019:**

**I. hala**

|               |       |               |                                  |
|---------------|-------|---------------|----------------------------------|
| 11,30 - 12,30 | led B | 12,45 – 13,45 | <i>cvičení B</i>                 |
| 12,45 - 13,45 | led A | 14,00 – 15,00 | <i>cvičení A</i><br>(Š. Cenková) |

#### **Čtvrtek 08. 08. 2019:**

**I. hala**

|               |               |               |                                 |
|---------------|---------------|---------------|---------------------------------|
| 10,50 – 11,40 | led B – skluz |               |                                 |
| 11,40 - 12,30 | led A – skluz |               |                                 |
| 12,45 – 13,35 | led B         | 13,45 – 14,45 | <i>balet B</i>                  |
| 13,45 – 14,35 | led A         | 14,50 – 15,50 | <i>balet A</i><br>(R. Vrublová) |

#### **Pátek 09. 08. 2019:**

**I. hala**

|               |       |               |                               |
|---------------|-------|---------------|-------------------------------|
| 11,30 - 12,30 | led B | 12,45 – 13,45 | <i>Jóga B</i>                 |
| 12,45 - 13,45 | led A | 14,00 – 15,00 | <i>Jóga A</i><br>(Š. Cenková) |

**Pondělí 12. 08. 2019:**

|                           |               |               |               |                                |
|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|
| <b>I. hala<br/>Poruba</b> | 11,45 - 12,35 | led III       | 12,45 – 13,35 | <i>cvičení III</i>             |
|                           | 12,35 - 13,25 | led II        | 13,35 – 14,25 | <i>cvičení II</i>              |
|                           | 13,40 - 14,30 | led I         | 14,40 – 15,30 | <i>cvičení I</i><br>(D. Berka) |
|                           | 14,45 – 15,45 | led B - skluz |               |                                |
|                           | 16,00 – 17,00 | led A - skluz |               |                                |

**Úterý 13. 08. 2019:**

|                           |               |               |               |                                |
|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|
| <b>I. hala<br/>Poruba</b> | 10,30 - 11,20 | led III       | 11,35 – 12,35 | <i>cvičení III</i>             |
|                           | 11,35 - 12,35 | led           | 12,45 – 13,45 | <i>cvičení II</i>              |
|                           | 12,50 - 13,50 | led I         | 14,00 – 15,00 | <i>cvičení I</i><br>(D. Berka) |
|                           | 15,25 – 16,15 | led B - skluz |               |                                |
|                           | 16,30 – 17,30 | led A - skluz |               |                                |

**Středa 14. 08. 2019:**

|                           |               |       |               |                                  |
|---------------------------|---------------|-------|---------------|----------------------------------|
| <b>I. hala<br/>Poruba</b> | 11,55 - 12,45 | led B | 13,00 – 14,00 | <i>cvičení B</i>                 |
|                           | 13,00 - 13,50 | led A | 14,00 – 15,00 | <i>cvičení A</i><br>(Š. Cenková) |
|                           | 15,25 – 16,15 | led B |               |                                  |
|                           | 16,30 – 17,30 | led A |               |                                  |

**Čtvrtek 15. 08. 2019:**

|                           |               |                         |               |                                 |
|---------------------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------------------------|
| <b>I. hala<br/>Poruba</b> | 11,45 - 12,35 | led III                 | 12,45 – 13,35 | <i>balet III</i>                |
|                           | 12,35 - 13,25 | led II                  | 13,35 – 14,25 | <i>balet II</i>                 |
|                           | 13,40 - 14,30 | led I                   | 14,40 – 15,30 | <i>balet I</i><br>(R. Vrublová) |
|                           | 14,45 – 15,45 | led B – skluz a piruety |               |                                 |
|                           | 16,00 – 17,00 | led A – skluz a piruety |               |                                 |

**Pátek 16. 08. 2019:**

|                           |               |         |               |                                  |
|---------------------------|---------------|---------|---------------|----------------------------------|
| <b>I. hala<br/>Poruba</b> | 11,45 - 12,45 | led III | 13,00 – 14,00 | <i>cvičení III</i>               |
|                           | 13,00 - 14,00 | led II  | 14,15 – 15,15 | <i>cvičení II</i>                |
|                           | 14,15 - 15,15 | led I   | 15,30 – 16,30 | <i>cvičení I</i><br>(Š. Cenková) |

**Pondělí 19. 08. 2019:**

|  |               |               |               |                                      |
|--|---------------|---------------|---------------|--------------------------------------|
| <b>I. hala (RT Torax Aréna)<br/>Poruba</b> | 11,00 - 11,50 | led III       | 12,00 – 12,50 | <i>cvičení III<br/>(R. Valicová)</i> |
|  | 12,05 - 12,55 | led II        | 13,00 – 14,00 | <i>cvičení II</i>                    |
|  | 13,10 - 14,00 | led I         | 14,00 – 15,00 | <i>cvičení I<br/>(Š. Cenková)</i>    |
|  | 14,15 – 15,15 | led B - skluz |               |                                      |
|  | 15,30 – 16,30 | led A - skluz |               |                                      |

**Úterý 20. 08. 2019:**

|                         |               |         |               |                                 |
|-------------------------|---------------|---------|---------------|---------------------------------|
| <b>I. hala (Poruba)</b> | 11,00 - 11,50 | led III | 12,05 – 12,55 | <i>cvičení III</i>              |
|                         | 12,05 - 12,55 | led II  | 13,10 – 14,00 | <i>cvičení II</i>               |
|                         | 13,10 - 14,00 | led I   | 14,10 – 15,00 | <i>cvičení I<br/>(D. Berka)</i> |
|                         | 14,15 – 15,15 | led B   |               |                                 |
|                         | 15,30 – 16,30 | led A   |               |                                 |

**Středa 21. 08. 2019:**

|                           |               |                                  |               |                                      |
|---------------------------|---------------|----------------------------------|---------------|--------------------------------------|
| <b>I. hala<br/>Poruba</b> | 11,20 - 12,20 | led III                          | 12,35 – 13,35 | <i>cvičení III<br/>(R. Valicová)</i> |
|                           | 12,30 - 13,30 | led II                           | 13,35 – 14,25 | <i>cvičení II</i>                    |
|                           | 13,40 - 14,40 | led I                            | 14,40 – 15,30 | <i>cvičení I<br/>(Š. Cenková)</i>    |
|                           | 14,55 – 15,45 | led B - skluz                    |               |                                      |
|                           | 15,55 – 16,45 | led A – technika kroků a piruety |               |                                      |

**Čtvrtek 22. 08. 2019:**

|                           |               |         |               |                                  |
|---------------------------|---------------|---------|---------------|----------------------------------|
| <b>I. hala<br/>Poruba</b> | 11,45 - 12,35 | led III | 12,45 – 13,35 | <i>balet III</i>                 |
|                           | 12,50 - 13,40 | led II  | 13,50 – 14,40 | <i>balet II</i>                  |
|                           | 13,55 - 14,45 | led I   | 14,55 – 15,45 | <i>balet I<br/>(R. Vrublová)</i> |
|                           | 15,00 – 16,00 | led B   |               |                                  |
|                           | 16,15 – 17,15 | led A   |               |                                  |

**Pátek 23. 08. 2019:**

|                           |               |               |               |                                      |
|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------------|
| <b>I. hala<br/>Poruba</b> | 10,30 - 11,20 | led III       | 11,35 – 12,35 | <i>cvičení III<br/>(R. Valicová)</i> |
|                           | 11,30 - 12,30 | led II        | 12,45 – 13,45 | <i>cvičení II</i>                    |
|                           | 12,40 - 13,40 | led I         | 13,55 – 14,45 | <i>cvičení I<br/>(Š. Cenková)</i>    |
|                           | 14,00 – 14,50 | led B - skluz |               |                                      |
|                           | 15,00 – 15,50 | led A - skluz |               |                                      |

**Jak bývá pravidlem, poskytujeme sportovcům před zahájením školního roku tréninkové volno.  
Věříme, že to uvítají i rodiče k absolvování poslední rekreace před zahájením nového školního roku.**

**Další, běžné tréninky BK budou započaty v pondělí 2. září 2019.**

Ing. Stanislav Židek, v.r.  
předseda klubu