



## Bruslařský klub Ostrava

### Rozpis tréninků BK v týdnu od 07. - 13. 10. 2019

#### **Pondělí 07. 10. 2019:**

RT Torax Aréna (Poruba)	13,10 - 14,00	led III	14,15 – 15,05	gymnastika III
	14,00 - 14,50	led II	15,10 – 16,00	gymnastika II
	15,00 - 16,00	led I	16,10 – 17,10	gymnastika I (A. Coufalová)
	<b>16,10 – 17,00</b>	<b>led BAO</b>	<b>17,15 – 18,05</b>	<b>cvičení BAO</b> (A. Coufalová)

#### **Úterý 08. 10. 2019:**

RT Torax Aréna	13,10 - 14,00	led III	14,15 – 15,05	kondice III
	14,00 - 14,50	led II	15,05 – 16,05	kondice II
	15,00 - 16,00	led I	16,15 – 17,15	kondice I (A. Coufalová)
	<b>16,10 - 17,00</b>	<b>led BAO</b>		
	18,45 - 19,45	led A		

#### **Středa 09. 10. 2019:**

RT Torax Aréna	06,00 – 07,00	skluz B		
	13,30 - 14,20	led III	14,30 – 15,20	cvičení III
	14,30 - 15,20	led II	15,30 – 16,20	cvičení II
	15,30 – 16,20	led I	16,30 – 17,20	cvičení I (Š. Cenková)
	16,30 – 17,30	led B		
	17,40 – 18,30	led A		

#### **OSTRAVAR ARÉNA**

**19,00 – 20,00 SCM + PRTM**

#### **Čtvrtek 10. 10. 2019:**

RT Torax Aréna	06,00 – 07,00	skluz A		
	13,00 - 14,00	led B	14,15 – 15,15	balet B
	14,10 - 15,10	led A	15,25 – 16,25	balet A
			16,30 – 17,30	choreo jízdy (dle určení)
	<b>16,40 – 17,30</b>	<b>led BAO</b>	17,45 – 18,35	balet BAO (R. Vrublová)

#### **REGENERACE**

**15,30– 19,00 hod. (skupiny B & A) – sauna + vířivka**  
**15,30– 16,45 hod. (masáže ze skupiny B)**  
**17,00– 19,00 hod. (masáže ze skupiny A)**

#### **Pátek 11. 10. 2019:**

RT Torax Aréna	13,10 - 14,00	led III	14,15 – 15,05	Yoga III
	14,00 - 14,50	led II	15,05 – 16,05	Yoga II
	15,00 - 16,00	led I	16,10 – 17,10	Yoga I (Š. Cenková)